A testnevelés tanítása

XX. ÉVFOLYAM

1984/2

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Boros Jenő felvétele

TARTALOM

Lukács Imre: Jel- és kártyarendszeres tanmenetek .. 33

Illyés József: Labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok 6–14 éves gyermekek számára 38

Gergely Gyula: A „Jó tanuló – jó sportoló" cím országos elismeréséről 48

Somorjai László: Krikett 51

Kutatóműhely 53

Gyógytestnevelés 57

Ötletek, újdonságok 60

Észrevétel, hozzászólás 62

Iskolai testnevelés. Bibliográfia I. 63

Sport és nyelv 64

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: *dr. Andor György* nyelvész, Bp., *Balázs Olivér* testnevelő tanár, Bp.; *Cseh István* uszodavezető testnevelő tanár, Bp.; *Gergely Gyula* osztályvezető, OPI Bp.; *Hölvényi Györgyné* gyógytestnevelő tanár, Bp.; *Illyés József* főiskolai docens, Győr; *Lukács Imre* főiskolai adjunktus, Nyíregyháza; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Bp.; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Leányfalu; *Somorjai László* egy. testnevelő tanár, Bp.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211–200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,– Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft
Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat i 441615.
Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

Jel- és kártyarendszeres tanmenetek

LUKÁCS IMRE

A tanmenetkészítés évről évre megújuló feladat a tanár számára. Az 1978-tól bevezetett új tantervek koncepcionálisan új tanmenetek készítését is szükségessé tették és teszik, hiszen a nevelés- és követelményközpontúság érvényre jutása a hagyományos tervezéssel nem valósítható meg. Központilag is jelentek meg irányító tanmenetek, melyekhez a címben szereplő tanmeneti forma jól kapcsolódik.

Minden testnevelő elsődleges dokumentuma a tanmenet készítésekor az érvényben levő testnevelés-tanterv. Ez a legfontosabb oktatásügyi dokumentum, mely hűen tükrözi társadalmunk elvárásait a felnövekvő nemzedékkel szemben a testnevelés tantárgyon belül. Ahhoz, hogy használható tanmenetet készítsünk, több fontos feladatot kell megoldanunk.

A tanmenetkészítés a munkám során a következő sorrendben történt:

I. Éves nevelési és oktatási feladatok megfogalmazása
II. A tanítási anyag kiválasztása
III. Anyagelosztás időszakokra
IV. Követelménybontás időszakokra
V. Anyagelosztás és anyagelrendezés kisebb egységekre
VI. Követelménybontás kisebb egységekre
VII. Anyagfelbontás
VIII. Kártyarendszer kidolgozása
IX. Követelménybontás
X. A tanmenet végleges formába öntése

Az előzőekben leírt sorrendből látható, hogy az éves nevelési, oktatási feladatok fokozatosan bontódnak egyre kisebb egységekre, és így alakul végül a kártyákon a bontott feladat- és követelményrendszer. Ezekkel a fokozatokkal kívánom biztosítani a követelmény és az anyag egyensúlyban tartását, illetve azt, hogy ne kreált követelmény és anyag viszony létesüljön.

A jel- és kártyarendszeres tanmenet készítéséhez az alapötletet dr. Szabó Béla: „Tanácsok a tanmenet készítéséhez" című cikke adta, mely A testnevelés tanítása 1979/5. számában jelent meg. Ezt továbbfejlesztve alakítottam ki jel- és kártyarendszeres tanmenetemet, mely akkori iskolám feltételeinek megfelelő volt. Ezt az 1981/82-es tanévben ki is próbáltam. Az eredmény számomra meggyőző volt, de egyben arról is meggyőzött, hogy esetleges szélesebb körben való alkalmazásához egy rugalmasabb formáját is el kell készíteni. Az 1981/82-es tanévben a salgótarjáni Beszterce-lakótelepi iskolában tanítottam, melynek tárgyi, létesítménybeli feltételei olyanok voltak, amelyek a feszesebb tanmeneti forma tervezését is lehetővé teszik. Ragyogó szabadtéri létesítményein kívül nagyszerűen felszerelt 30x18 m-es tornateremmel is rendelkezik, így az időjárási tényezőket is ki lehetett kerülni, és a tervezett anyagot az adott időpontban rossz idő esetén is el lehetett végezni. Ezért tervezhettem a tanmenetemet *feszes szerkezetűre.* A későbbiek során e tanmenetformából alakítottam ki a *laza szerkezetű* jel- és kártyarendszeres tanmenetet.

Mindkét tanmeneti forma 1–1 nagy részből áll. Az első része a jelekből és számokból álló tanmenet (kódolt rész). A másik része a tanmenethez tartozó kártyák sokasága, melyeken a módszeresen feldolgozott tananyag, bontott nevelési és oktatási feladat és követelmény található.

A tanmenet *első része tehát a jelek és számok* sokasága, mely a tanmenetekkel szembeni követelményeknek megfelelő szempontok szerint van összeállítva.

A tanmenetben a következő jelek találhatók:

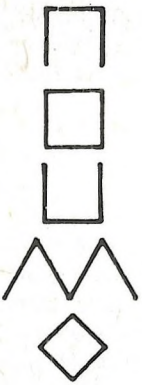
– rendgyakorlat

– atlétika

– kosárlabda

– úszás

– motoros próbák



– képességfejlesztő gyakorlatok

– torna

– téli foglalkozás

– játék és szabadon választott anyag

– állandó jellegű gyakorlati anyag

A jelekben szám, esetleg több szám is található, mely a jelekhez tartozó kártyaszámot jelöli. Ezeken a kártyákon dolgoztam fel azokat az anyagokat, melyeket egy vagy több órán át lehet megvalósítani.

A jelek és számok sorokat és oszlopokat alkotnak. A soroknak és oszlopoknak bizonyos funkciójuk van, tehát nem mindegy, hogy a jelek hova kerülnek. Mintának a 6. osztályos tanmenetemből emelek ki egy részletet:

Vizsgáljuk meg, hogy mit takarnak az oszlopok!

– Az első oszlopban az órák sorszámai találhatók. A tanmenetben tehát az éves óraszámnak megfelelő számú sorszám található ebben az oszlopban.
– A második oszlop szintén számoszlop. Abban az esetben, ha a szám nincs aláhúzva, úgy az ezen számú kártyát a képességfejlesztő gyakorlatok kártyái között kell keresni. Amennyiben a szám aláhúzott, úgy a kártya a játék kártyái között található.
  Az oszlop az előkészítő részben elvégzendő feladatok anyagának egy részét tartalmazza.
– A harmadik oszlopban az órán elvégzendő rendgyakorlatok találhatók.
– A negyedik oszlop szintén számoszlop. A számok kártyái a képességfejlesztés kártyái között találhatók, és az óra előkészítő részének másik részét tartalmazza.
  A második, harmadik, negyedik oszlopok tehát az órák előkészítő részeinek tartalmát ölelik fel.
– Az ötödik oszlopban az órán feldolgozásra kerülő új anyag foglal helyet.

Óra sorszáma	Előkészítő rész	Rendgyakorlat	Előkészítő rész	Új anyag	Gyakorlás anyaga	Képességfejlesztési gyakorlat	Játék Szabadidősportok	Ellenőrzés anyaga	Állandó jellegű gyakorlási anyag
14	3	3	1	—	—	17 21	15 17	—	12
15	12	4	2	3	—	—	15 17	—	—
16	16	4	2	3	2	19	30	—	12
17	12	4	2	3	2	19	30	—	12
18	4	4	1	—	—	—	7	2	12

– A hatodik oszlopban a gyakorlásra szánt anyag található. Azok az anyagok, amelyeket az előzőekben már feldolgoztunk, de még további gyakorlásra szánunk a rögzítés és technikai kivitelezés tökéletesedése érdekében.
– A hetedik oszlopban a képességfejlesztés anyaga található.
– A nyolcadik oszlopban a játék és szabadon választott anyag került elhelyezésre.
– A kilencedik oszlopban az ellenőrzés anyaga található.
– A tizedik oszlop az állandó jellegű gyakorlási anyagot tartalmazza.

A tanmenet oszlopos elrendezés mellett soros elrendezést is mutat. 1–1 sor anyaga 1–1 óra anyagát tartalmazza. A tanmenetnek tehát az éves óraszámnak megfelelő számú sort kell tartalmaznia.

A következőkben vizsgáljuk meg, hogy a jelrendszeres részbe a jelek milyen szempontok szerint vannak beépítve. – A tervezés során igyekeztem megvalósítani azt, hogy a tananyag feldolgozása annak nehézségi sorrendjében történjék. Az egyszerűbbtől az összetettebb, a könnyebbtől a nehezebb felé haladtam. Biztosítani kellett azt, hogy az ismeretek bővülése koncentrikus legyen. Például az atlétika anyagot 6. osztályban atlétikus képességfejlesztéssel kezdtem (egyenletes iramu futás, iramfutás, futóiskola, szökdelőiskola), majd a térdelőrajt, 60 m-es vágtafutás térdelőrajttal, váltófutás, távolugrás, kislabdahajítás, magasugrás oktatása következik sorrendben. Jól érzékelhető tehát, hogy az egyszerűbbtől a nehezebb felé történő haladás megvalósul. A koncentrikusságot az atlétikai mozgások esetében a tananyag tavaszi időszakban történő ismételt, de magasabb szintű feldolgozásával biztosítom. Ezek az elvek a torna és a labdajáték mozgásanyagának feldolgozása során is tartalmuknak megfelelően értelemszerűen érvényre jutnak a tanmenetben.
– Képességfejlesztő gyakorlatok beépítésénél szem előtt tartandó elv, hogy az egyes tananyagok feldolgozását előzze meg a hozzá szükséges képességfejlesztés.
– Fontos szempont, hogy a már tanult anyagot az oktatás után is gyakoroltassuk, mivel az oktatásra és az elsődleges gyakorlásra szánt idő nem elégséges ahhoz, hogy azt önállóan is alkalmazni tudják a tanulók.
– Minden tanítási egységnek tartalmaznia kell állandó gyakorlási anyagot. Ez az anyag egységről egységre ne változzon, terhelésbeni mutatói pedig a fokozatosság elvét tartsák meg.
– A tanmenet tartalmazza az ellenőrzés anyagát és idejét.

Az előzőekben leírt szempontok az előbb szemléltetett tanmenetrészletben is nyomon követhetők. Például a 16. óránál látható, hogy az ötödik oszlopban levő jeles szám –

távolugrás – az új anyagot tartalmazza. A hatodik oszlopban pedig a

váltófutás jeles szám szerepel, mely az előző egységben oktatási anyag volt, ebben az egységben viszont a 16–17. órán gyakorlásként, a 18. órán pedig ellenőrzésként szerepel. A képességfejlesztő gyakorlatok helyes elhelyezése is nyomon követhető. Például a 14. órán történő 7. oszlopban szereplő képességfejlesztés mozgásanyaga

szökdellőiskola,

has-hátizom erősítő gyakorlatok – előkészíti a 15–16–17. óra oktatási anyagát. A 16–17. óra képességfejlesztő anyaga pedig a következő tanítási egységben oktatásra kerülő anyagot van hivatva előkészíteni, természetesen nem teljes mértékben.

A tanítási egység állandó jellegű gyakorlási anyaga a 10. oszlopban foglal helyet:

futás egyéni iramban. A részleten nem látható, de a tanmenetben az előző tanítási egységben is, és a részlet utáni egységben is ugyanez az állandó jellegű gyakorlási anyag, azzal a különbséggel, hogy a futás időtartamra az előző egységben kevesebb, a következő egységben több a részletben szemléltetettnél. A tanmenettel szembeni szakmai követelmények a dokumentum megvalósulása során tehát érvényre jutottak.

A tanmenet *másik fontos része a kártyarendszer.* Ez a tanmenetkészítés során valójában hamarabb készül el, mint maga a jelrendszeres rész. A kártyákat akkor kell kidolgoznunk, amikor túljutottunk az előtervezésben az anyagfelbontáson. Tudjuk azt, hogy az egyes mozgásformákat (atlétika, torna, labdajáték) milyen részletekben fogjuk tanítani. Ekkor következ-

het ezeknek a kisebb részleteknek kártyákon történő kidolgozása. 1–1 kártyán vannak felsorolva – metodikailag helyes sorrendben – azok a gyakorlatok, feladathelyzetek, amelyek segítségével a tanítandó anyagot megvalósíthatjuk. A feladatsort, a speciális képességfejlesztő, rávezető gyakorlatokat és az oktatásmenetet tartalmazzák. A kártya tartalma továbbá a bontott feladat és követelmény.

A játékkártyák a játék rövid leírását, szabályait tartalmazzák. A képességfejlesztés kártyáin a címnek megfelelő feladatsorok találhatók. A rendgyakorlatok egy kártyán vannak felsorolva címszavakban.

Lássuk példának a kártyarendszerből a 16. óra pár kártyáját – az előkészítő részből

16

FUTÁS FELADATOKKAL

– talajérintés (1 vagy 2 kézzel)
– leguggolás
– leülés
– lefekvés
– felugrás
– leugrás
– átugrás
– felfutás
– lefutás
– felmászás
– átmászás
– bujás
– kúszás
– eldobás
– elkapás

Feladat: egyes gyakorlatok gyors és határozott végrehajtása.

Követelmény: fejlessze a tanulók ügyességét, késztesse gazdaságos végrehajtásra.

– a fő részből

TÁVOLUGRÁS

– sasszészökdelés
– indiánszökdelés előre törekedve
– váltott lábú szökdelés
– lépés, elugrás folyamatosan
– 3 lépés futás, átugrás 1 magasugró léc felett
– 3 lépés futás, átugrás 2 méter távolugrásra elhelyezett magasugró léc felett
– 3–5 lépés nekifutás, elugrás, érkezés homokba féltérdelésbe
– 3–5 lépés nekifutás, elugrás, érkezés lendítőlábra, továbbfutás
– 3–5 lépés nekifutás, elugrás emelt elugróhelyről, lábzárással talajfogás
– ugrás rövid rohamból
– ugrás 8–14 lépés nekifutásból
– távolugróverseny

Feladat: szökdelésnél a sarok-talpak aktív talajfogás megéreztetése; elugrásnál az erőteljes elugrás és lendítés megéreztetése.

Követelmény: tudatosuljon a gyerekben az erőteljes kar- és láblendítés.

– a játékból

30

ASZTALITENISZ

Fajtái:
– egyéni
– páros
– forgós

A forgós forma 5–8 gyerek egyidejű játékát teszi lehetővé. A tanulók az asztalon – körbefutás közben – adogatják a labdát. Aki ront, az kiesik. Rontás után az kezdi a játékot, aki a rontó után következik. A játék addig folyik, amíg 2 gyerek marad a játékban. Ők egymás között az elsőséget 10 labdamenet alapján döntik el.

Feladat: az asztalitenisz különböző fajtáinak megismertetése, játék iránti érdeklődés felkeltése.

Követelmény: a játékot tudja iskolán kívül is önállóan elmagyarázni és játszani.

A kártyák elkészülte után végleges formába önthető a jelrendszeres tanmenet, mely az előzőekben felvázolt részlethez hasonló lesz, és az éves óraszámnak megfelelő sort fog tartalmazni.

A tanmenet kezelése egyszerű. A kártyák a jeleknek megfelelően csoportosítva vannak. A jelrendszeres rész segítségével kiszedem azokat a jelű és számú kártyákat a kártyák sokaságából, melyek az adott óra sorában vannak feltüntetve és már előttem is van az óra teljes, kidolgozott anyaga. Természetesen nem valószínű az, hogy

minden kártya anyagát teljes mértékben azon az órán elvégeztetem, hiszen ez lehetetlen.

Vegyük példának a 16. óra anyagát. Az előkészítő rész első felében a futás feladatokkal című kártyáról például ezen az órán csak a következőket használom: talajérintés, leguggolás, leülés, felugrás, átugrás többszöri ismétléssel. A fő részben a távolugrás oktatása a feladat. A 16. óra az oktatásra szánt második óra. A

kártyáról ezen az órán a 9–10–11–12. gyakorlatot választom. Játékból –

– az asztalitenisz forgós formáját játsszák a gyerekek.

Amint látható, a kártyák olyan segédanyagok, melyek, ha szakmailag helyesen vannak kidolgozva, nagy segítői a tanárnak. Az viszont már a tanár joga, szabadsága, hogy egy adott órán melyik gyakorlatot alkalmazza. A szabadsággal viszont jól kell gazdálkodni. Az osztály pillanatnyi kondícionális képessége, tudásszintje, a tananyagban történő előrehaladás aktuális helyzete kell, hogy legyen a gyakorlatválasztásoknak a mozgatórugója. Az előrelépés így biztosan bekövetkezhet.

A jel- és kártyarendszeres tanmenet másik formája a *laza szerkezetű jel- és kártyarendszeres tanmenet.* Ez abban különbözik a merev formától, hogy nem órákra lebontva van összeállítva a jelrendszeres rész, hanem csak tanítási egységekre. Tehát a kódolt részben ugyancsak 10 oszlop van, melyek tartalmi jellege azonos a feszes szerkesztésűével, de a sorok száma csak annyi, ahány tanítási egység van a tanév során. A jelek és számozásuk azonosak. A kártyák készítési módja megegyezik a feszes formáéval. A tanmenet jeles részében a számos oszlopokban (2, 4) egy tanítási egységhez több szám is kerülhet. A jeles oszlopokba viszont csak egy jel kerül, de abba több szám is beírható, melyek nem mások, mint az azonos jelű kártyák számai. Nem kötelező, de ajánlott egységen belül a számokat olyan sorrendbe beírni, amilyenben feldolgozni szeretnénk.

Példának a feszes szerkesztésű tanmenetnél kiragadott részletet szemléltetem (14–15–16–17–18. óra) laza szerkesztésű formában. Ezt egy tanítási egységnek tekinthetjük.

Tanítási egység	Óraszám	Előkészítő rész	Rendgyakorlat	Előkészítő rész	Új anyag	Gyakorlás anyaga	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Ellenőrzés anyaga	Állandó jellegű gyakorlási anyag
2. 3. 4.	7–13. 14–18. 19–23.	3 12 16 4	3 4	1 2	3	2	17 24 19	15 30 17 7	2	12

A jel- és kártyarendszeres tanmenet elkészítése alapos előkészületi munkákat igényel. Ha valaki jól használható, szakmailag helyesen felépített tanmenetet akar készíteni, úgy feltétlenül forgatnia kell a szakkönyveket, mert a kártyarendszer kidolgozása ezek nélkül elég nehéz dolog. A fáradságos munka viszont megtérül, mert a tanmenet elkészülte után nem kell órára vázlatot készíteni, hiszen a kártyák kiszedése után előttünk van az óra nagyon bő, szakmailag hibátlanul kidolgozott vázlata. Másrészt, a tanmenet több éven keresztül használható.

A feszes szerkesztésű jel- és kártyarendszeres tanmenet hátránya, hogy órára lebontott, így egy kicsit merev. Ugyanez viszont előnye is lehet, hiszen a tananyag egymásutánisága, feldolgozásának folyamata a pontos és eredményes előrehaladást segíti. Ez a forma azoknak a testnevelőknek ajánlatos, akik jól felszerelt iskolában, sportudvarral, tornateremmel, megfelelő mennyiségű felszereléssel rendelkeznek. Az időjárás viszontagságait a fedett létesítmény segítségével ki tudják küszöbölni. Egyszóval a betervezett anyagot bármikor megvalósíthatják.

Labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok 6-14 éves gyermekek számára

ILLYÉS JÓZSEF

A gömb legősibb képzetként az ember ismeretkincséhez tartozik. A környezetében látott Nap, Hold gömb alakúak. Előfordulhatott, hogy az állatáldozásoknál az állat gyomrából az égitest mintájára gömböt formált.

A materialista Demokritosz szerint a „lélek anyagi test, igen finom, a tüzet alkotó atomokhoz hasonló sima, *gömbölyű,* könnyen és gyorsan mozgó atomokból áll."

A gömb a harmónia és tökéletesség szimbóluma, a legtökéletesebb test, kerek, lezárt. Térben jól mozgatható, tapintható, vizuálisan jól látható, és a *teret érzékelheti* vele a gyerek.

Nem véletlen tehát a labda nagy vonzó ereje. Birtokba vétele izgatja a gyermek fantáziáját. Irányát, pattanási erejét szabályozni lehet, és már az első játékmozdulatoknál is sikerélménye lehet.

A történelem folyamán kezdetben a labda is az uralkodó osztály játékeszköze volt. Időszámítás előtt háromezer évvel egyiptomi síremlékek (Beni Hassán) lányfigurákat láthatunk, akik labdáztak különféle labdadobásokkal. Temetési szertartásokon királyi sírokban 4–8 cm átmérőjű gyapottal bélelt labdákat hantoltak el gyerekekkel.

A görögöknél Homérosz az Odüsszeia VI. énekében leírja, hogy Nauszikaa és a szolgálók labdával játszanak, mulatnak mosás után. A VIII. énekben pedig labdatáncról tesz említést, amelyben kizárólag a nők vettek részt a ritmusra végzett esztétikus mozgásban, a mai művészi torna vagy modern gimnasztika egyik ágának gyökereit ismerhetjük fel.

Megemlíthető a XX. század képzőművészeti nagyságának Picassónak egy híres, sokat emlegetett festménye „Labdázó nők a tengerparton", amelyről feltételezhető, hogy a „Nausika" epizód hatására keletkezett.

A labda mint játékeszköz a lelki és fizikai tulajdonságokat komplexen fejleszti. A változatos körülmények, valamint a különböző labdák alkalmazása (gumi-, röp-, kézi-, kosárlabda) súlyuk szerint megváltoztatják a gyakorlat jellegét, a tér-, időérzék módosul a ritmussal együtt.

Dr. Nagy György írja: „Az egyéni tempót kell figyelembe venni a tanulóknál, ne ütemezzünk, hanem játékosan tanítsunk."

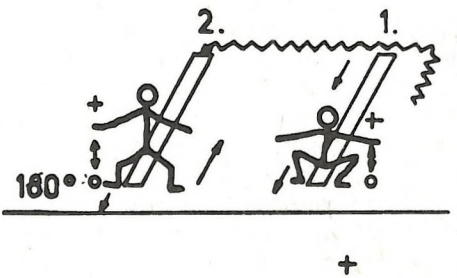
Tanulmányom első és második részében ezt figyelembe vettem.* Most az életkori sajátosságoknak megfelelően a gyakorlatok nehezítésére alkalmaztam az ütemezést. Galoppszökdelés négyzet alakzatban labdavezetéssel a legnehezebb feladat, az ütemérzéket, a megterhelést, a kétkezességet a tempó fokozásával a legmagasabb szintre fejleszthetjük.

A tanulmányban leírt gyakorlatok sokirányú tapasztalat szerzésére adnak lehetőséget. Ezáltal a labdajátékok alapját a technika javítása érdekében szélesíti. Az ismétlések és a tempók fokozása pedig a megterhelést erőteljesebbé teszi.

Játékos versengések párhuzamos padnál

1. gyakorlat

* Kh.: Terpeszállás, az 1. pad lapja felett állva labdaütögetés jobb kézzel a talajra. Futás előre, labdavezetés jobb kézzel a 2. pad végéig, 180 fokos fordulat után ugyanaz a feladat bal kézzel a kiindulóhelyzetig. Befejező helyzet: terpeszülés a padon, váltott kézzel labdaütögetés a talajra.



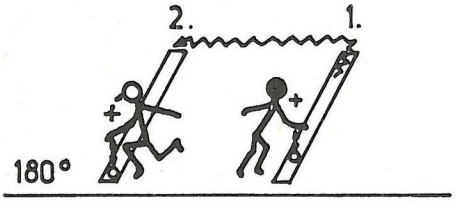
* A szerző gyakorlatgyűjteményéből megjelent:
Testnevelési Főiskola Közleményei 1981. 1. I.
Testnevelési Főiskola Közleményei 1981. 2. II.

* Kh.: = kiindulóhelyzet

2. gyakorlat

Kh.: Jobb harántállás az 1. padnál, labdaütögetés jobb kézzel a pad lapján, majd a talajon a 2. padig, a feladat folytatása a pad végéig, ugyanez visszafelé is, bal kézzel a kiindulóhelyzetig.

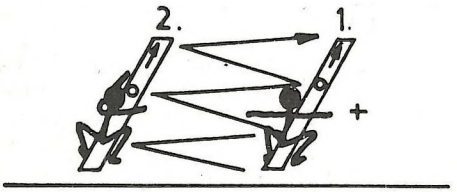
Utasítás: Kinek a labdája esik le kevesebbszer a pad lapjáról?



+

3. gyakorlat

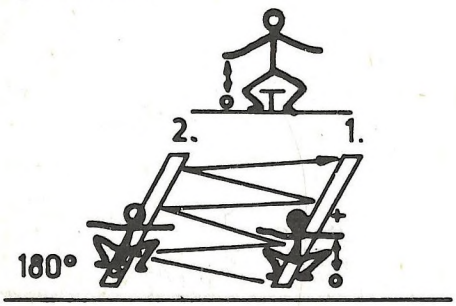
Kh.: Terpeszülés az 1. pad végén, jobb kézzel labdaütögetés a pad lapján. Futás a 2. padig terpeszülésbe, bal kézzel a labdaütögetés pad lapjára. Így ismételjük ötször-ötször előrehaladással a feladatot. Befejező helyzet: az 1. pad végén terpeszülés, váltott kézzel labdaütögetés a talajra, a pad elé.



5x + 5x

4. gyakorlat

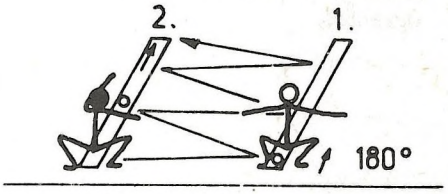
Kh.: Kezdés a 3. gyakorlat szerint. Különbség: minden padváltásnál 180 fokos fordulattal ülnek le a tanulók, labdavezetés állandóan jobb kézzel.



5x + 5x

5. gyakorlat

Kh.: Kezdés a 4. gyakorlat szerint. Indulás a 2. padról, labdavezetés állandóan bal kézzel, befejező helyzet a 2. pad végén, labdaütögetés váltott kézzel a pad elé.

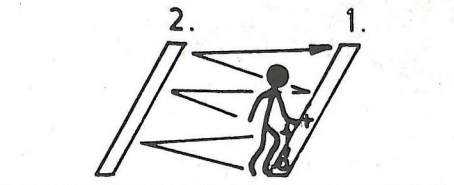


5x + 5x

6. gyakorlat

Kh.: Jobb harántállás az 1. pad mellett, labdaütögetés a pad lapjára jobb kézzel. Jelre futás és labdavezetés a két pad között, a 2. padig jobb kézzel, az 1-ig bal kézzel, felváltva ötször-ötször. Ellentétes kézzel lapérintés. (A labdát megfogni nem szabad!)

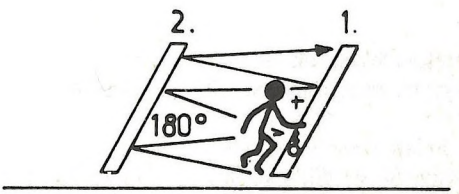
Befejező helyzet: terpeszülés az 1. pad elején, váltott kézzel labdaütögetés a talajra a pad elé.



5x 5x +

7. gyakorlat

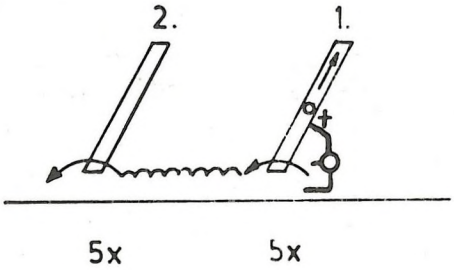
Kh.: Kezdés a 6. gyakorlat szerint. Különbség: jobb kézzel labdavezetés, 180 fokos fordulatokkal padérintés. Ugyanez a 2. padtól indulással, csak bal kézzel labdavezetés.



5x + 5x

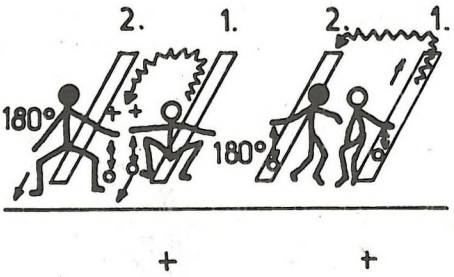
8. gyakorlat

Kh.: Mellső oldalállás az 1. pad előtt, jobb kézzel labdaütögetés a pad lapján. Jelre labdavezetés és a padok átugrása oda-vissza, ötször-ötször. Ugyanez ellenkező kézzel is. A balesetveszélyre hívjuk fel a figyelmet!



9. gyakorlat

Kh.: Az 1. és 2. gyakorlat szerint. Különbség: hátrafelé végezzük a gyakorlatokat. A balesetveszélyre hívjuk fel a figyelmet!



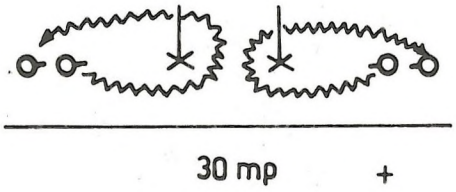
A padok számának hosszanti növelésével lényegesen megnehezíthetjük a feladatokat. A könnyebb megjegyzés érdekében a 10-ig végzett ismétlést célszerű alkalmazni. A balesetveszélyre minden esetben hívjuk fel a figyelmet! A komplex gyakorlatok (ugrás, fordulat, padérintés) nagymértékben fejlesztik a mozgásügyességet, térérzékelést.

Játékos feladatok labdavezetéssel, négy magasugrómérce felhasználásával

Felállás és a mércék elhelyezése: sorok létszáma 5–10 fő, sortávolság 4–5 méter, a mércétől való távolság 5–10 méter, az egyoldalon levő mércék távolsága 2–3 méter.

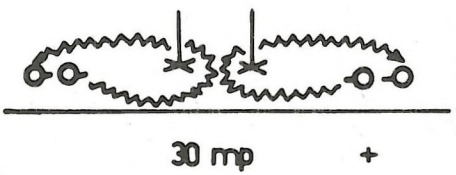
10. gyakorlat

Kh.: A sor első tanulója haránterpeszállás, mélytartásban a labda. Jelre a szemközt levő mérce megkerülése bal kéz felől, jobb kézzel labdavezetés. Ellenkezően is.



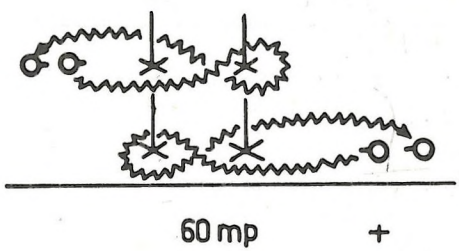
11. gyakorlat

Kh.: Az előző gyakorlat szerint. Labdavezetés hátrafelé. Az ütközésre hívjuk fel a figyelmet!



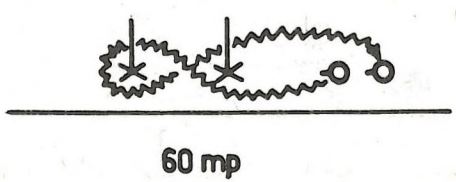
12. gyakorlat

Kh.: A 10. gyakorlat szerint. Jelre a szemközti két mérce megkerülése nyolcas alakban, a mércétől távolabbi kézzel labdavezetés.



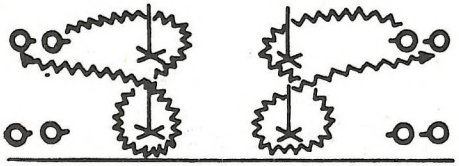
13. gyakorlat

Kh.: Az előző gyakorlat szerint: Labdavezetés hátrafelé. Az ütközésre hívjuk fel a figyelmet!



14. gyakorlat

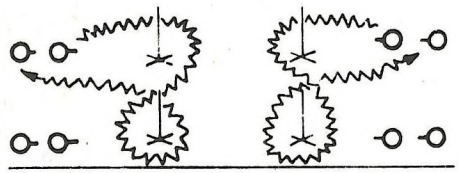
Kh.: Az előző gyakorlat szerint. A szemközti első és az oldalsó második mérce nyolcas alakban való megkerülése, labdavezetés mindig a mércétől távoli kézzel.



60 mp

15. gyakorlat

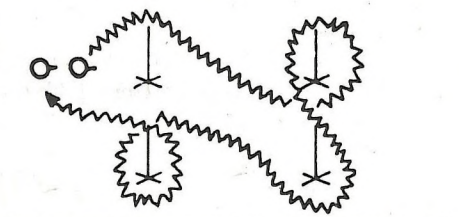
Kh.: A 14. gyakorlat szerint. Feladat ugyanaz, labdavezetés hátrafelé. Balesetveszélyre hívjuk fel a figyelmet!



60 mp

16. gyakorlat

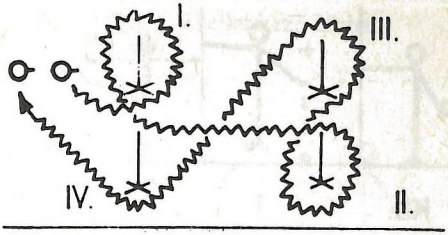
Kh.: A 10. gyakorlat szerint. Először a szemközti kettő mérce, majd vissza a másik két mérce kerülése, labdavezetés a mércétől távoli kézzel.



60 mp

17. gyakorlat

Kh.: A 10. gyakorlat szerint. Kerülési sorrend; mindegyik csoportnak saját első, átlós második, oldalsó harmadik és átlós negyedik mérce elkerülése, labdavezetés az előző formában. Utasítás: A feladatot először járásban, labda a kézben tanítjuk. Az ütközések veszélyére hívjuk fel a figyelmet!



60 mp

A négy tanuló mozgása sok ütközési lehetőséget rejt magában, ezért a balesetveszélyre előre fel kell hívni a figyelmet!

Különösen sok ütközés történhet a hátrafelé vezetésnél, ezért ezt csak óvatosan alkalmazzuk. A tanításnál kezdetben a tanulók a labdát megfoghatják, a mozgásirányok begyakorlására. Kezdetben csak az előre történő labdavezetéses gyakorlatokat alkalmazzuk.

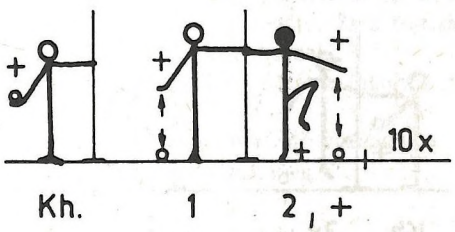
Határozott formájú labdagyakorlatok bordásfalnál

18. gyakorlat

Kh.: Bal harántállás, bordásfal fogása bal kézzel vállmagasságban, labda a jobb tenyéren;

1. ü: páros lábon szökdelés, jobb kézzel labdaleütés a test jobb oldalán;
2. ü: bal lábon szökdelés jobb térdemeléssel, labdaleütést folytatjuk.

Ellenkezőleg is!

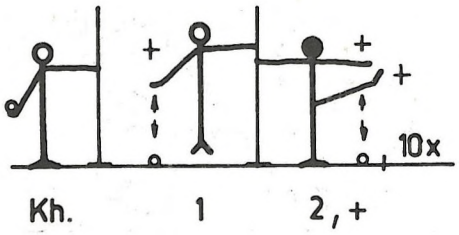


19. gyakorlat

Kh.: A 18. gyakorlat szerint.

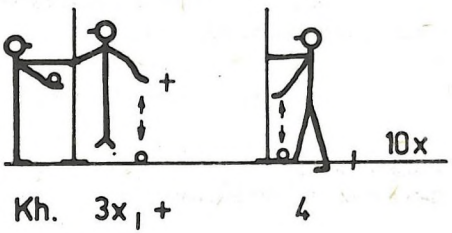
1. ü.: Páros lábon szökdelés, jobb kézzel labdaleütés a test jobb oldalán.
2. ü.: Bal lábon szökdelés, jobb láb lendítése oldalt, labdaleütést folytatjuk.

Ellenkezőleg is!



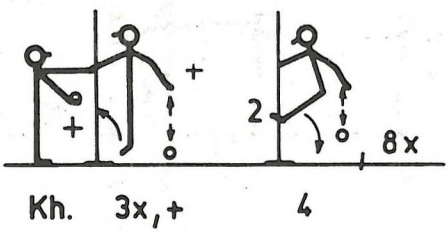
20. gyakorlat

Kh.: Mellső oldalállás, bal kézzel fogás a bordásfalon vállmagasságban, labda a jobb tenyéren;
1–3. ü. szökdelés páros lábon 3x labdaleütés jobb kézzel a test jobb oldalán;
4. ü. ugrás terpeszállásba.
Ellenkezőleg is!



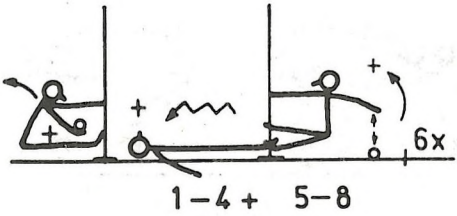
21. gyakorlat

Kh.: A 20. gyakorlat szerint
1–3. ü.: Páros lábon szökdelés 3x, jobb kézzel labdaütögetés a test jobb oldalán;
4. ü.: ugrás a 2. bordafokra.
Ellenkezőleg is!



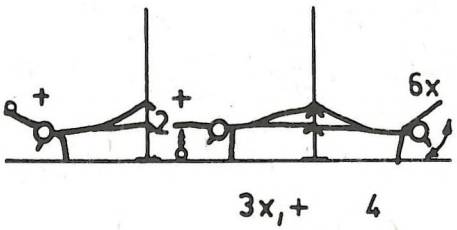
22. gyakorlat

Kh.: Nyújtott ülés, bal kézzel bordásfal érintése, jobb tenyéren a labda;
1–4. ü.: hanyattfekvés, jobb kézzel labdavezetés a test jobb oldalán, bal kézzel fogáselengedés,
5–8. ü.: felüléssel labdavezetéssel nyújtott ülésbe emelkedés, bal kézzel bordásfal érintése.
Ellenkezőleg is!



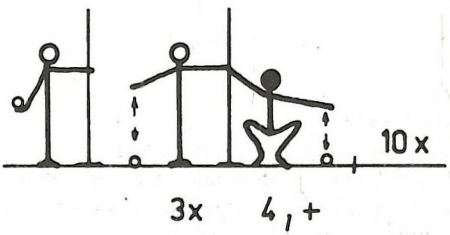
23. gyakorlat

Kh.: Terpeszfekvőtámasz, a 2. bordafokon, labda a jobb tenyéren;
1–3. ü.: labdaütögetés jobb kézzel a fej előtt a talajra 3x,
4. ü.: mellső fekvőtámaszban kézcsere.



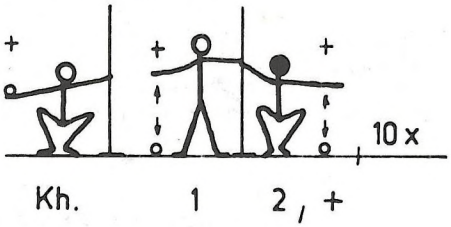
24. gyakrolat

Kh.: Bal harántállás, bal kézzel fogás vállmagasságban a bordásfalon, labda a jobb tenyéren;
1–3. ü.: páros lábon szökdelés 3x, jobb kézzel labdaütögetés a test jobb oldalán;
4. ü.: ugrás guggolóállásba.
Ellenkezőleg is!



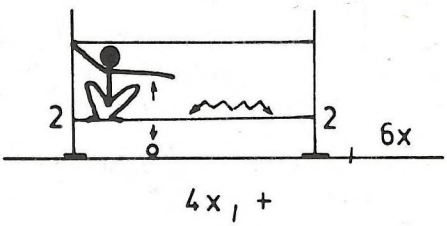
25. gyakorlat

Kh.: Bal harántguggolóállás, bal kézzel a bordásfal fogása, labda a jobb tenyéren;
1. ü. terpeszállásba ugrás, jobb kézzel labdaleütés;
2. ü.: ugrás a kiindulóhelyzetbe labdaleütéssel.
Ellenkezőleg is!



26. gyakorlat

Kh.: Mellső függőguggolóállás, a 2. fokon bal kézzel a bordásfal fogása, jobb kézzel labdaütögetés a talajra;
1–4. ü.: jobbra oldalt szökdelve labdavezetés 4x,
5–8. ü.: ue. vissza.
Ellenkezőleg is!

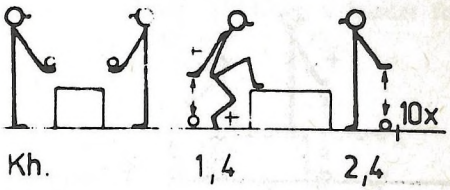


Az ütemezésnél figyelembe kell venni a bordásfal fogását, ezért a tempó gyorsítására ügyeljünk. Éreztessük a gyakorlás közben a bordásfal jelentőségét az ütemek időnkénti megnyújtásával, ezáltal a vállövet erősítjük!

Határozott formájú labdagyakorlatok zsámolyon

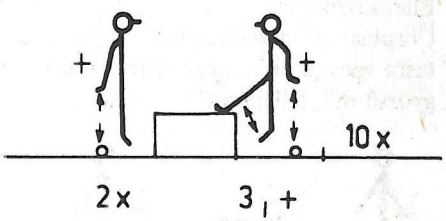
27. gyakorlat

Kh.: A zsámoly rövidebb oldalával szemben szögállás, labda a jobb tenyéren;
1. ü.: jobb lábon szökkenés, bal lábbal zsámolyérintés, labdaleütés a talajra a test jobb oldalán;
2. ü.: Páros lábra ugrás, a labdaleütést folytatjuk,
3. ü.: mint 1. ü. ellenkező lábbal.
4. ü.: mint 2. ü:
Ellenkezőleg is!



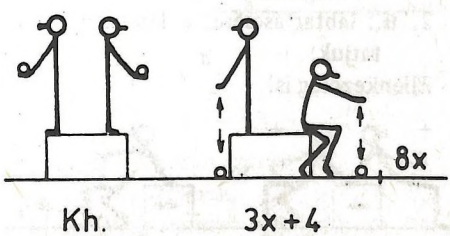
28. gyakorlat

Kh.: Az előző gyakorlat
1–2. ü.: Páros lábon szökdelés 2x, labdaütögetés jobb kézzel 2x a talajra a test jobb oldalán.
3. ü.: Bal lábérintés a zsámolyon labdaleütés jobb kézzel.
4. ü.: mint 3. ü. ellenkező lábbal.
Ellenkezőleg is!



29. gyakorlat

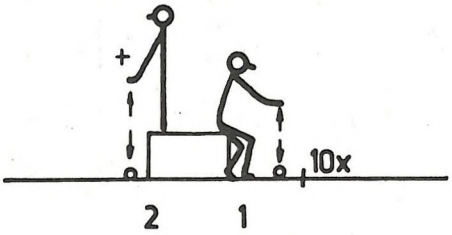
Kh.: Szögállás a zsámoly rövidebb oldalán, háttal egymásnak, labda a jobb tenyéren.
1–3. ü.: Páros lábon szökdelés a zsámolyon, labdaütögetés 3x a test előtt a talajra, váltott kézzel.
4. ü.: terpeszállásba ugrás a talajra a zsámoly lapja fölött.
Utasítás: a zsámolyra való visszaugrás első ütemét kissé nyújtsuk meg.



30. gyakorlat

Kh.: Az előző gyakorlat szerint. Kettes ütemben.

(Az ütemezést kissé nyújtsuk meg!)



31. gyakorlat

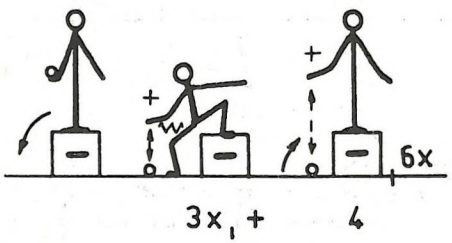
Kh.: Szögállás a zsámolyon, labda a jobb tenyéren

1–3. ü.: Jobb lábbal oldalt lépés a talajra 3x térdrugózással labdaütögetés a talajra jobb kézzel a test előtt.

4. ü.: fellépés a zsámolyra, labdaleütés jobb kézzel.

Ellenkezőleg is!

Utasítás: A labdaütögetés ritmusváltoztatásra igen hatásos gyakorlat, ha lelépésnél gyorsítunk, fellépésnél lassítunk.



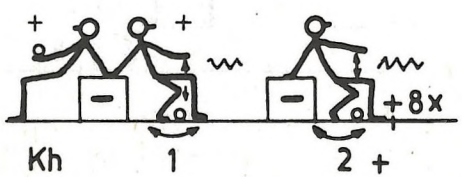
32. gyakorlat

Kh.: Guggolóállásban bal kézzel hátsó támasz a zsámoly rövid oldalán, jobb tenyéren a labda a test jobb oldalán.

1. ü.: labdaleütés, bal lábnyújtás előre jobb térdrugózással

2. ü.: lábtartáscsere, a labdaleütést folytatjuk.

Ellenkezőleg is!

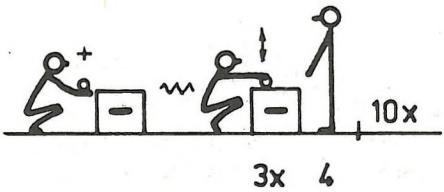


33. gyakorlat

Kh.: Guggolóállás a rövid oldallal szemben, labda a jobb tenyéren

1–3. ü.: térdrugózás 3x, labdaütögetés a zsámolyon váltott kézzel.

4. ü.: alapállás



A zsámolyról le- és felugrások ütemezésénél ügyeljünk a tempóra, különösen a felugrások ütemét kell megnyújtani. A rövidebb oldalon végezzék a gyakorlatokat a tanulók. Az együttes munkára így nagyon megfelel. Engedjük meg, hogy a barátok együtt dolgozzanak!

Határozott formájú csoportos labdagyakorlatok

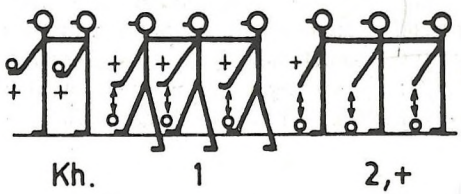
34. gyakorlat

Kh.: Felállás oszlopban, bal kéz az előtte állónak a bal vállán, jobb tenyerén a labda.

1. ü.: Terpeszállásba ugrás, labdaleütés jobb kézzel a talajra.

2. ü.: szögállásba ugrás a labda ismételt leütése.

Ellenkezőleg is!



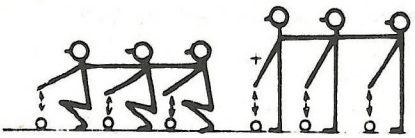
35. gyakorlat

Kh.: Felállás az előző gyakorlat szerint.

1. ü.: Guggolásba ugrás, labdaleütés jobb kézzel a talajra.

2. ü.: szögállásba ugrás, a labda ismételt leütése.

Ellenkezőleg is!



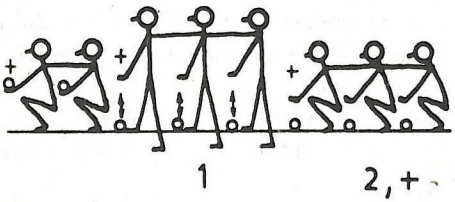
36. gyakorlat

Kh.: Oszlopban guggolóállás, bal kéz az előtte guggoló bal vállán, jobb tenyerén a labda.

1. ü.: Terpeszállásba ugrás, labda leütés jobb kézzel a talajra.

2. ü.: Guggolóállásba ugrás a labda ismételt leütése.

Ellenkezőleg is!



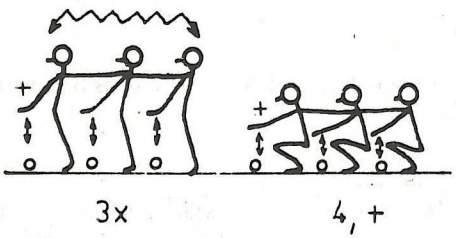
37. gyakorlat

Felállás a 34. gyakorlat szerint.

1–3. ü.: Páros lábon háromszor szökdelés előre, labdavezetés jobb kézzel.

4. ü.: guggolóállásba ugrás.

Ellenkezőleg is!



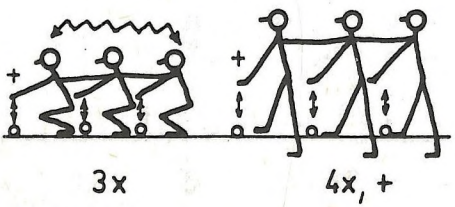
38. gyakorlat

Kh.: A 36. gyakorlat szerint.

1–3. ü.: Guggolóállásban háromszor szökdelés előre, labdavezetés jobb kézzel

4. ü.: Terpeszállásba ugrás.

Ellenkezőleg is!



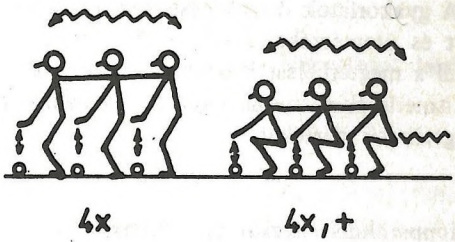
39. gyakorlat

Kh.: Felállás a 34. gyakorlat szerint.

1–4. ü.: Páros lábon négyszer szökdelés előre, labdavezetés jobb kézzel

5–8. ü.: Guggolóállásban a feladat folytatása négyszer.

Ellenkezőleg is!

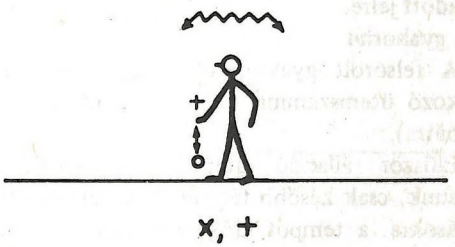


Kezdetben két tanulóval gyakoroltassuk együtt, amikor megértették a feladatokat, a tanulók létszámát növelhetjük. A több tanuló együttes mozgása megköveteli az egységes munkát, és így a ritmus is kialakul. A gyakorlatokat hátrafelé is végeztethetjük, azonban a balesetveszély lehetőségére hívjuk fel a figyelmet. Az életkori sajátosságokat vegyük figyelembe a guggolóállás gyakorlatok esetén a távolság jelölésénél. Sorversenyeket is rendezhetünk a felsorolt gyakorlatok felhasználásával.

Galoppszökdelés előre, hátra, labdavezetéssel

40. gyakorlat

Felállás: Bal haránt-terpeszállás, labda a jobb tenyéren: galoppszökdelés előre jobb kézzel, labdavezetés. Ellenkezőleg és hátrafelé is!



41. gyakorlat

Felállás a 40. gyakorlat szerint.

Jelre láb- és kézcserék.

Utasítás: A megfelelő begyakorlás után a feladatokat határozott ütemszámra is vé-

geztethetjük. A gyakorlást előre kezdjük csökkenő ütemszámmal (nyolc, négy, kettő), majd növekvővel. Az előző feladatokat hátrafelé is végeztetjük.

42. gyakorlat

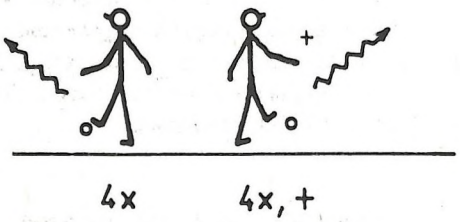
A tanulókat összekötjük előre és hátra az ütemváltás gyakorlására.

A gyakorlatok összekötése igen nagy figyelmet és ütemérzéket kíván a tanulóktól. Egyúttal a megterhelést is fokozza. Természetesen az ismétlések számával nagyban fokozhatjuk a megterhelés mértékét.

Galoppszökdelés rézsút előre, hátra

43. gyakorlat

Felállás: bal haránt-terpeszállás, bal tenyéren a labda; galoppszökdelés rézsút balra előre 4x, bal kézzel labdavezetés, váltás; jobb láb elől, galoppszökdelés jobbra rézsút előre 4x, jobb kézzel labdavezetés.



44. gyakorlat

Az előző gyakorlat hátrafelé is.

45. gyakolat

A 43. és 44. gyakorlatok összekötése megadott jelre.

46. gyakorlat

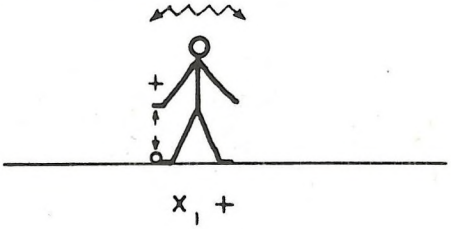
A felsorolt gyakorlatok összekötése váltakozó ütemszámmal (4–4, 2–2 ütem előre, hátra).

Először állandó ütemszámmal gyakoroltassunk, csak később térjünk át az ütemváltoztatásokra. a tempót időközben fokozni kell a még elérhető gyorsaságig. Rövid idő alatt megkövetelhetjük a testtel való himbálózást, mégpedig balra bal, jobbra jobb vállal. A súlypontot fokozatosan mind mélyebbre kell süllyeszteni, s a labdát ne engedjük térdmagasság fölé pattanni.

Galoppszökdelés oldalt labdavezetéssel

47. gyakorlat

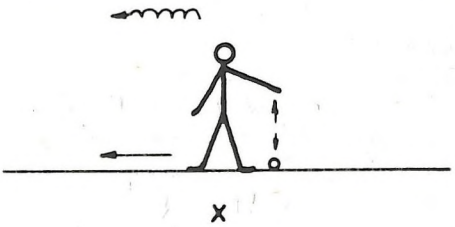
Felállás: arckörben, terpeszállás, labda jobb tenyéren; galoppszökdelés balra, jobb kézzel labdavezetés.



48. gyakorlat

Felállás: arckörben, terpeszállás, labda bal tenyéren; galoppszökdelés jobbra, bal kézzel labdavezetés.

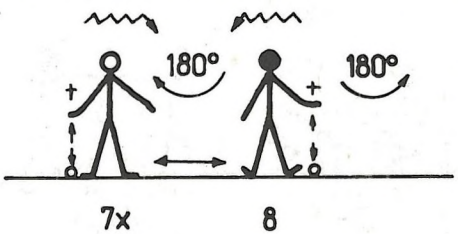
Utasítás: A megfelelő begyakorlás után a feladatokat határozott ütemszámra is végeztetjük.

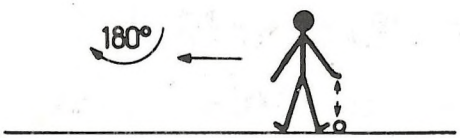


Galoppszökdelés oldalt fordulattal és labdavezetéssel

49. gyakorlat

Felállás: arckörben, terpeszállás, a labda a jobb tenyéren; galoppszökdelés balra hét ütemen át, labdavezetés jobb kézzel. A hetedik ütemre megállás enyhe kis terpeszállásba, nyolcadik ütemre 180 fokos fordulat balra a láb körül hátkörbe. Galoppszökdelés vissza balra arckörbe az előző módon.

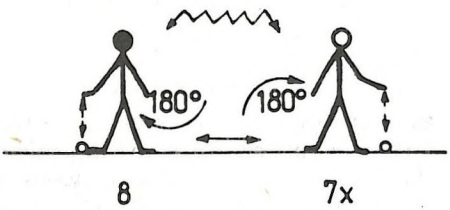




50. gyakorlat

Felállás: arckörben, terpeszállás, a labda bal tenyéren; galoppszökdelés jobbra hét ütemen át, labdavezetés bal kézzel. A hetedik ütemre megállás enyhe kis terpeszállásba, nyolcadik ütemre 180 fokos fordulat jobbra a jobb láb körül hátkörbe. Galoppszökdelés vissza jobbra arckörbe az előző módon.

Utasítás: A feladatot ütemszám változtatással nehezíthetjük 4, 2 ütemre.



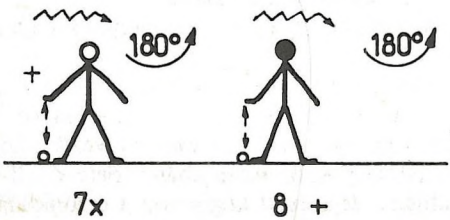
Galoppszökdelés oldalt 180 fokos fordulatokkal balra, jobbra labdavezetéssel egyirányú körbe

51. gyakorlat

A felállás és a gyakorlat első nyolc üteme megegyezik a 49. gyakorlatban leírtakkal. A mozgást tovább folytatjuk hét ütemen át jobbra, bal kézzel labdavezetés az előző irányban. Nyolcadik ütemre 180 fokos fordulat jobb láb körül jobbra arckörbe.

(A mozgás mindig egy irányban történik, a fordulatok után labdavezetésre kézváltás.)

Utasítás: Az előző gyakorlatoknál leírt ütemváltásokkal.



Jól képzett tanulóknál alkalmazzuk ezeket a formákat. A kezdeti gyakorlásnál fordulat előtt a labdát kézbe foghatják a tanulók. A négyes és kettes ütemezésekkel a fordulatokat gyorsítjuk, a labdavezetést nehezítjük. A váltott kézzel történő labdavezetés begyakorlásához nagyon alkalmasak és igen élvezetesek ezek a gyakorlatok.

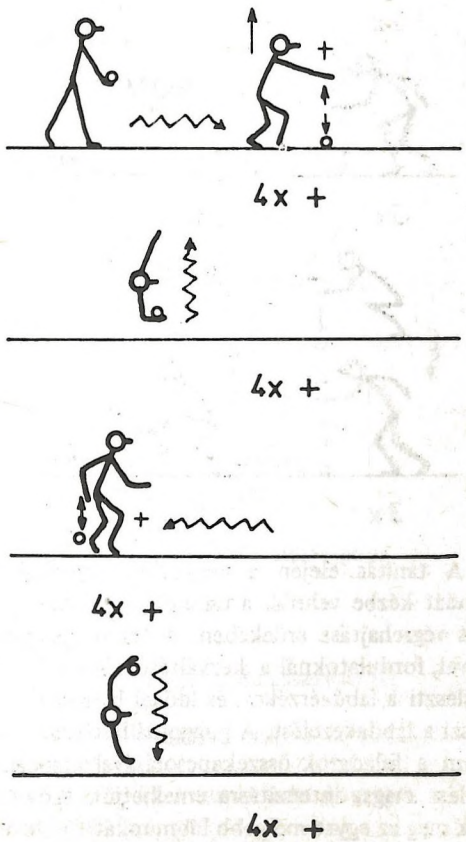
Galoppszökdelés négyzet alakzatban labdavezetéssel

52. gyakorlat

Felállás: Bal haránterpeszállás, jobb tenyéren a labda; galoppszökdelés négyszer előre, labdavezetés jobb kézzel; galoppszökdelés négyszer oldalt balra, labdavezetés folytatása;

Galoppszökdelés négyszer hátra, labdavezetés bal kézzel, jobb láb elöl;

Galoppszökdelés négyszer oldalt jobbra, labdavezetés folytatása a kiinduló helyzetig. Ellenkezőleg is!



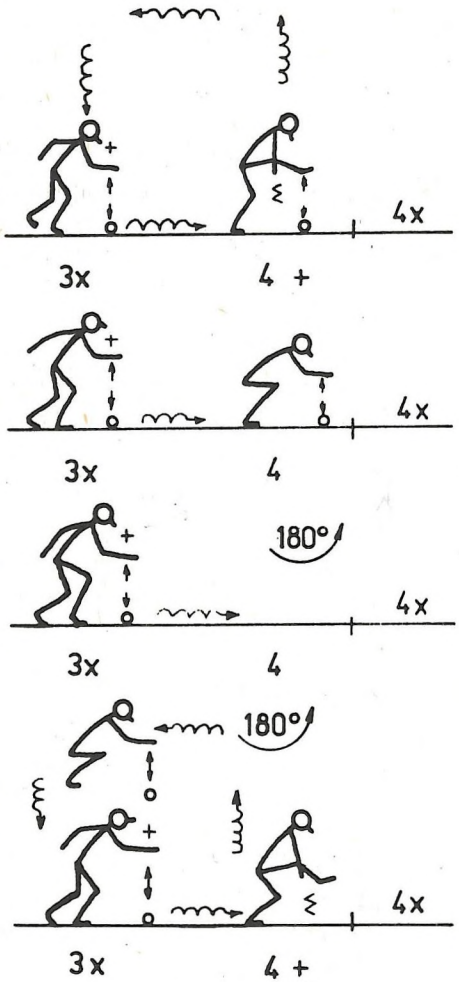
53. gyakorlat

Változatok: a) Minden negyedik ütemre láblendítés előre és taps a comb alatt, váltott lábbal;

b) minden negyedik ütemre guggolóállás;

c) minden negyedik ütemre 180°-os fordulat;

d) az előző feladatok változatos összekapcsolása.



A tanítás elején a negyedik ütemeknél a labdát kézbe vehetik a tanulók, a tanulás pontos végrehajtása érdekében. A tempó gyorsításával, fordulatoknál a kézváltásos labdavezetés fejleszti a labdaérzéket, és idővel biztonságossá teszi a labdakezelést. A guggolóállásokkal, valamint a feladatok összekapcsolásával a megterhelést magas intenzitásra emelhetjük. Követeljük meg az egyre mélyebb lábmunkát.

A „Jó tanuló -jó sportoló" cím országos elismeréséről

GERGELY GYULA

A nevelési-oktatási intézményekben már több évtizedes hagyományai vannak a tárgyban szereplő címek odaítélésének. Az intézményi versenyeken túl, több megyében más-más szempontok szerint, hagyományosnak tekinthető módon vetélkednek a tanuló sportolók a megtisztelő „Jó tanuló – jó sportoló" cím elnyeréséért.

Az 1982/83. tanévtől a Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség Központi Bizottsága, a Művelődési Minisztérium az Országos Testnevelési és Sporthivatal, a Szakszervezetek Országos Tanácsa a középfokú iskolák tanulói számára meghirdette és ezzel országos elismerés rangjára emelte a „Jó tanuló – jó sportoló" mozgalmat. A meghirdetést közel kétéves munka előzte meg, melyben a KISZ KB Honvédelmi és Sportosztálya vállalt kezdeményező szerepet. A végleges szöveg kimunkálásához nagyban hozzájárult a Magyar Diáksport Tanács középiskolai sportbizottsága is.

A társadalmi testület javasolta, hogy iskolatípusonként kerüljenek odaítélésre a céltudatos munkával kiérdemelt címek.

Az országos elismerésre a felterjesztéseket a megyei diáksport tanácsok középiskolai sportbizottságai – a meghirdető országos szervek javasolt szempontjai alapján – tették meg.

A szempontok közül néhányat emelek ki:

– a tanulónak példás magatartásúnak kell lennie,
– igazolatlan mulasztása és
– közepesnél gyengébb tantárgyi osztályzata nem lehet.

Örvendetes, hogy a társadalmi testületek szigorú mércével mérték a tanulók szellemi-fizikai teljesítményeit, ami azt eredményezte, hogy nem mindegyik iskolatípusban terjesztettek fel tanulókat, de túlzott szigorúságot érzünk amö-

gött, hogy néhány megye csak 4,5-es tanulmányi átlag fölötti sportolókat tartott országos elismerésre is érdemesnek. A szigorú megyei döntések alapján 58 fiatal vett részt a KISZ KB székházában 1983. október 29-én megtartott címátadó ünnepségen, és vehette át a tanulást és a sportot is szimbolizáló iparművészeti dísztárgyakat (Zidarics Ilona iparművész alkotását) és az elismerő oklevelet (Válint Gyula grafikusművész munkáját). Az esemény hangulatát a Budai Nagy Antal Gimnázium férfikara diákdalok előadásával tette még ünnepélyesebbé, és a résztvevők számára emlékezetesebbé. Az ünnepélyes esemény állófogadással zárult, ahol a Hotel Ifjúság konyhája kedveskedett a fiataloknak, igen változatosan elkészített ételekkel és édességekkel, különleges ízekkel.

Az 1982/83 tanév „Jó tanuló – jó sportoló" országos cím tulajdonosai:

Baranya megye

Martina Tibor
Kisfaludy Gimnázium, Mohács
Lovas Ágnes
Zipernovszky K. Szakközépiskola, Pécs
Polák Erika
Egészségügyi Szakiskola, Pécs

Bács–Kiskun megye

Preiszinger Andrea
Katona J. Gimnázium Kecskemét
Király Attila
Ipari Szakközépiskola, Kecskemét
Mátrai Csaba
607. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Kecskemét

Békés megye

Nagy Béla
Erkel F. Gimnázium, Gyula
Rácz Gyöngyi
Sebes György Szakközépiskola, Békéscsaba

Borsod–Abaúj-Zemplén megye

Molnár Edit
Földes F. Gimnázium, Miskolc
Buza Attila
Blátthy Ottó Szakközépiskola, Miskolc
Árvay József
100. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Miskolc

Csongrád megye

Fedor Tamás
Radnóti M. Gimnázium, Szeged
Bak István
Kiss F. Szakközépiskola, Szeged
Domonkos Anikó
Kereskedelmi és Vendéglátóipari Szakmunkásképző Intézet, Szeged

Fejér megye

Ágoston Zita
Münnich Ferenc Gimnázium, Dunaújváros
Pesti Zoltán
Ságvári Endre Szakközépiskola, Székesfehérvár
Fabó Éva
Rudas L. Gyors- és Gépíró Iskola, Dunaújváros

Hajdú–Bihar megye

Szaniszló Péter
KLTE Gyakorló Gimnázium, Debrecen
Honti Gyula
Péchy M. Építőipari Szakközépiskola, Debrecen
Nádadi László
109. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Debrecen

Heves megye

Daragó László
Gárdonyi G. Gimnázium, Eger
Molnár Marianna
Egészségügyi Szakközépiskola, Eger
Kollár Edina
213. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Hatvan

Komárom megye

Takács István
Eötvös J. Gimnázium, Tata
Csari Gábor
I. István Szakközépiskola, Esztergom

Nógrád megye

Deák Katalin
Balassi B. Gimnázium, Balassagyarmat
Menyhárt Tamás
Stromfeld A. Szakközépiskola, Salgótarján
Tóth Melinda
211. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Salgótarján

Pest megye
Ferenczi Timea
Petőfi S. Gimnázium, Aszód
Kovács Attila
Mezőgazdasági Szakközépiskola, Vác
Poldán Ferenc
202. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Gödöllő

Somogy megye
Fenyősi Ildikó
Karikás F. Gimnázium, Fonyód
Veress Imre
Ipari Szakközépiskola, Kaposvár
Ipolyi Róbert
Ker. Vendéglátóipari Szakmunkásképző Intézet, Kaposvár

Szabolcs–Szatmár megye
Mihalkó Anna
Vasvári P. Gimnázium, Nyíregyháza
Lisovszki György
Ipari Szakközépiskola, Nyíregyháza
Faggyas György
115. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Tiszavasvári

Szolnok megye
Rózsa József
Verseghy F. Gimnázium, Szolnok
Szűcs István
Székács E. Mg. Szakközépiskola
Törökszentmiklós
Lévai Tamás
605. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Szolnok

Tolna megye
Biró Ferenc
Magyar L. Gimnázium, Dunaföldvár
Kiss Tibor
Csapó D. Mezőgazd. Szakközépiskola, Szekszárd
Banai Róbert
516. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Dombóvár

Vas megye
Purgai Ferenc
Nagy L. Gimnázium, Szombathely
Szabó Tibor
Sávária Szakközépiskola, Szombathely
Kajdi Péter
405. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Szombathely

Veszprém megye
Schweighoffer Edina
Petőfi S. Gimnázium, Pápa
Pekker István
Alu. Vegy. és Híradást. Szakközépiskola, Veszprém
Fonyódi Bernadett
306. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Veszprém

Zala megye
Büki Bernadett
Ságvári Endre Gimnázium, Zalaegerszeg
Nádudvari Csaba
Kőolajbányászati Szakközép, Nagykanizsa
Szalai Sándor
406. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet, Nagykanizsa

Budapest
Hegedüs Éva
I. István Gimnázium
Szabó Edina
Dózsa Gy. Gimnázium
Heszler István
Egressy G. Szakközépiskola
Godó Csaba
Soós I. Szakközépiskola
Veres Zoltán
7. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet
Micska András
30. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet

Terjedelem hiányában nincs módunk arra, hogy a nevek mögött meghúzódó országos elismerésre érdemes teljesítményeket név szerint felsoroljuk, ezért a rendkívül szép tanulói teljesítmények érzékeltetésére, név nélkül emelünk ki néhányat.

Egyik II. osztályos kislány kitűnő tanuló, az országos kémiai verseny döntőjének résztvevője, IBV válogatott, országos serdülő bajnok távolugrásban, 100 gáton II., magasugrásban korosztálya III. helyezettje.

Másik kislány ugyancsak kitűnő tanuló, a XV. Nemzetközi Kémiai Diákolimpiai magyar csa-

pat tagja, tájékozódási futó országos bajnok és NB II-es röplabdás.

Egyik fiú a megyei kémiai verseny IV. helyezettje, megyei matematikai versenynek három alkalommal résztvevője, kitűnő tanuló, a serdülő országos súlyemelő egyéni bajnokság, III., a csapatbajnokság első helyezettje.

Másik fiú az Arany Dániel matematikai verseny kétszeres helyezettje, az OKTV matematika verseny III. helyezettje, a fizika verseny döntőse, serdülő országos sakkbajnok, mesterjelölt, ifjúsági válogatott, nemzetközi verseny II. helyezettje.

Kiválóságaink között van kétszeres EB helyezett búvárúszó és válogatott atléta, akik tanulmányi szinten is kiemelkednek osztálytársaik közül. Az országos címek tulajdonosai élő példái annak, hogy jó képességekkel, megfelelő szorgalommal és céltudatos munkával a tanulás és a sportolás, a testedzés összeegyeztethető. Ezekben a tanulói teljesítményekben az „ép testben – ép lélek" harmóniája –, mely már az ókori nevelés megvalósítandó törekvése volt – valósult meg.

Amikor ezeket a nagyszerű teljesítményeket követendő példaként állítjuk tanulóifjúságunk elé, kérjük a szülőket, hogy törekvéseikben támogassák ifjúságunkat. A tanulók szellemi és fizikai képességeinek fejlődését tettekkel segítő, a csüggedésben új erőt adó és lelkesedést öntő pedagógusoktól, testnevelő tanároktól és edzőktől pedig azt kérjük, hogy céltudatos munkájukkal a jövőben is segítsék tanuló sportolóinkat a büszke cím elnyeréséhez.

Boros Jenő felvétele

EREDETE: Népi játék

A krikett

SOMORJAI LÁSZLÓ

A krikett angol nemzeti játék. Hasonlóan az előző számban megjelent baseballhoz, métarendszerű játék. A középkorban terjedt el, és érdekessége, hogy bár Angliában honosodott meg, eredetileg Franciaországban űzték, a XV. században.

Gyermekjátéknak indult, és csak 1666-ban vált az első krikettklub megalakulásával hivatalosan a felnőttek időtöltésévé. Körülbelül még így is 100 esztendő telt el, míg a krikettjáték szabályait először rögzítették. Ezek a szabályok azóta is meghatározóak, és apró változtatások mellett is rögzültek. Angliában a legelterjedtebb játéknak számít, bár az elmúlt évtizedekben népszerűsége jelentősen megcsappant. Az angol felfogás szerint ahhoz, hogy az ember kiváló krikettjátékos legyen: „egy élet sem elegendő...".

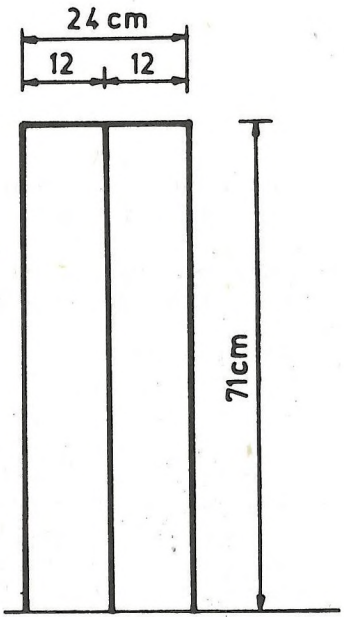
A játékban két csapat olyan módon küzd egymás ellen, hogy az egyik csapat két, úgynevezett krikettkaput véd, a másik csapat feladata pedig meghatározott szabályok keretein belül, hogy ezeket a kapukat ledöntse. A védők tulajdonképpen az ütők, míg a mezőnyben elhelyezkedő másik csapat feladata a kapuk összerombolása.

A pálya

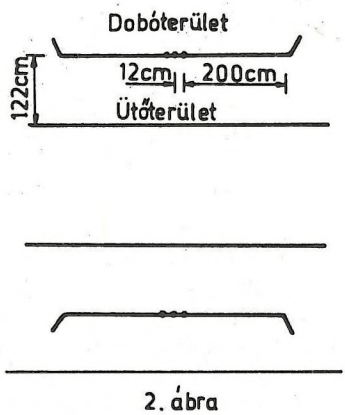
A pálya méretei nincsenek pontosan meghatározva, de általában 80–85 m hosszú és 60–70 m széles. Simára hengerelt gyepen folyik a küzdelem. A játéktér közepén áll a két krikettkapu. A kapu három 71 cm magas pálcikából áll, melyet felül egy 24 cm ugyancsak faragott bot tart össze, kétszer 12 cm-es pálcadarab összeállításában (1. ábra).

A kapu előtt kétszer két méter hosszúságban húzódik a kapuvonal, melyet két hátrafelé húzódó oldalvonal zár le. Ez az úgynevezett dobóterület. A kapuvonaltól párhuzamosan előre húzódik mintegy 1,22 m távolságban a közép-

vonal felé az ütővonal, illetve az ütőterület ahol a védőjátékos, az ütő helyezkedik el. Hogy a mezőnyjátékosok pontot érjenek el, legalább az egyik pálcikát le kell dönteniük a kapuból (2. ábra).



1. ábra



2. ábra

A játékosok

Számuk 11 fő. Az ütőcsapatnak csak két tagja van játékban, akik a két kapu előtt állnak. A többiek a játéktér egyik oldalán, de azon kívül helyezkednek el. A mezőnyjátékosok egyike a kapu mögötti dobóterületen áll. A dobójátékos, míg a másik a kapu mögött áll, a fogó. A kilenc további csapattag meghatározott kialakult rendszer szerint a mezőnyben helyezkedik el, hogy minél gyorsabban felszedhessék a mezőnybe ütött labdákat.

A játék

Úgy kezdődik, hogy a dobójátékos eldobja a labdát, és igyekszik vele a szemközt levő kaput feldönteni vagy eltalálni. Ott van azonban az ütő védőjátékos, aki a kapu felé szálló labdát teljes erővel a mezőnybe üti, majd a szemben levő kapu védőjével gyors futással helyet cserél. Ha a helycsere még az előtt sikerül, hogy a mezőnyben levő játékosok a labdát felszedték, vagy a kaput leütötték volna, akkor az ütőcsapat ír pontot, a dobó újra dob, s a vele szemben levő kapu mellett álló ütő ismét üt. Ez addig ismétlődik, míg a mezőnyemberek vagy a dobó egy kaput szabályosan le nem ütnek. Ekkor az illető kapuhoz tartozó ütőjátékos kiesik, s új ütőjátékos jön be helyette. Az új ütőjátékos természetesen ismét addig van játékban, míg ki nem ejtették. Ha a tizediket is kiejtették, akkor egy forduló befejeződött, és a csapatok felváltják egymást. Egy mérkőzésen meghatározott számú fordulót játszanak, és általában a mezőny- és a védőjátékosok háromszor cserélnek helyet egymással. Ügyes, rutinos ütőjátékost igen nehéz kiejteni, ezért komoly, színvonalas mérkőzéseken napokig is küzdhetnek egymás ellen a csapatok.

Részletes szabályok

A védőjátékos a kapuvonal és az ütővonal közötti ütőterületről csak futás közben mozdulhat el. A kapu mögött van egy ún. fogójátékos, aki az elhibázott labdákat szedi, fogja, és így közvetlenül hozzájárulhat a kapu összedöntéséhez. A mezőnyjátékosok öt dobásig azonos felállításban maradnak, majd kaput cserélve dobót és fogót cserélnek. Az ütőjátékos a következő esetekben esik ki:

1. Ha az ütést elhibázza, s a fogó a kaput ledönti.
2. Ha a mezőnyjátékos a futás közben elhagyott kaput feldönti.
3. Egy mezőnyjátékos az elütött labdát a levegőben megfogja.
4. Ha az elhibázott labdát a fogójátékos elkapja, és vele akárcsak egy keresztpálcikát is lelök.

5. Ha az ütőjátékos a repülő labdát lábával próbálja megállítani.
6. Ha leüti saját maga a kapuját, vagy egy keresztpálcikát.
7. Ha egy labdát kétszer üt meg.
8. Ha helycsere közben egy kaput megérint.
9. Ha futás, helycsere közben a labdát megérinti, vagy akadályozza ellenfelét.

Érdekes szabály, ha a futás, helycsere közben a mezőnyjátékosok egy kaput labdával leütnek, az az ütőjátékos esik ki, aki az illető kapuhoz közelebb van. Ha tehát a két futó még nem keresztezte egymást, akkor az, aki a kaput éppen elhagyta, ha pedig már keresztezték egymást, akkor az, aki az illető kapu felé fut.

Ha a mezőnyjátékosok hibáznak, akkor az ütőcsapat játék nélkül jó ponthoz jut.
Hibázik a mezőnycsapat, ha:
1. szabálytalanul dob;
2. dobás közben átlép a dobó a kapuvonalon,
3. ha out-ot dob, tehát az ütőjátékos nem érheti el a labdát.

A játék technikájáról és taktikájáról

Az ütőt két kézzel kell fogni. Ütés közben a kar nyújtott. Az ütőt pontosan olyan magasságban kell tartani, ahogy a labda érkezik, és ugyanezen a képzeletbeli vonalon kell a mezőnybe juttatni. Gyakorlott ütők olyan erőt és rafinériát tudnak a megütött golyónak adni, hogy azt képtelenség elkapni. A fogójátékos dolga sem egyszerű, hiszen a nagy erővel érkező, és az ütő által elhibázott labdát nem könnyű megfogni, kezelni. Ezt mindenesetre speciális fogótartásban teszi, előrehajlik, térdét kissé behajlítja, és két leeresztett kezével szinte sáncot alkotva várja a labdát.

A dobásnak is megvan a maga módszere. A dobójátékos nekifut, és nyújtott karral félkörben dobja el a labdát. A dobás ívét, formáját ajánlatos minél többször változtatni. A nagy ívű, egyenes és csavart dobásoknak külön mesterei is vannak. A jó ütőjátékos azonban minden trükk ellen fel van vértezve.

A mezőnyjátékosoknak külön kell érezniük a helyezkedést, hiszen határtalan előnyt jelent számukra, ha a labdát a levegőben tudják elkapni, mert akkor pontot szerezve kiejthetik az ütőjátékost. Ezért van a felállásuknak meghatározott rendje, a labda lehetséges leérkezéséhez alkalmazkodva.

A játék vezetése két feliróra és két bíróra hárul.

Kutatóműhely

A FLOP TECHNIKA BIOMECHANIKAI FILMELEMZÉSE KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A LENDÍTÉSRE

Nyári László

Konzulens tanár: Dr. Barton József sportorvos, főiskolai docens Pécsi JPTE Tanárképző kar, Testnevelési Tanszék

Bevezetés

A magasba ugrások elemzésével sokat foglalkozik a biomechanika. A helyből függőleges felugrás biomechanikai alapelveit Hochmuth (1967) fektette le. A „fékező" és „gyorsító lökésről" szóló fejtegetésében rámutatott a lendítő végtagok szerepére. A síugrás elugrásának biomechanikai törvényeken alapuló optimalizálásával foglalkoztak Straumann (1967), Nigg (1973), Gisler (1974).

Az atlétikában a magasugrás eredményessége szempontjából vizsgálták a lendítő végtagok szerepét Djacskov (1968), Tihanyi (1975), Hay (1975), Főző és Barton (1981). Ae és munkatársai (1981) egylábas felugrást vizsgáltak különböző sebességű nekifutásnál, anélkül, hogy a léc átvitelét bekapcsolták volna a mozgássorozatba. Dolgozatunk célja az volt, hogy több ismeretet szerezzünk a lendítésben részt vevő végtagok szerepéről a flop technikájú magasugrás elugrásakor.

Módszer

Budapesten, az Olimpiai Csarnokban, 1980. októberében néhány élvonalbeli magasugró 3–4 ugrását filmeztük Stalex gyorsfordulatú filmfelvevővel (MTA Kutatófilm Központ). A 100 Hz képváltási frekvenciával elkészült 16 mm-es filmet NAC koordináta-leolvasóval értékeltük ki. A lyukszalag adatait Szende (1979) számítógépes programjával dolgoztuk ki. Meghatároztuk az egész test súlypontját, a mozgás során a súlypont kinematikáját (Wang 2200 T típusú számítógép).

A karoknál a felkar + alkar + kéz, a lábaknál a comb + lábszár + láb szegmentek összevont végtag-részsúlypontját számítottuk ki. Dempster (1955) táblázatának segítségével az ugrónkra vonatkoztatott szegmentális tömegértékek (m) és e szegmentek súlypontjának pillanatnyi sebességeiből impulzusértékeket számítottunk ($I = \int_{t_1}^{t_2} F/t/dt = m(v_2 - v_1)$ képlettel).

Ae és munkatársai munkája alapján a lendítő végtagok generalo nyomatékait (GM) is kiszámítottuk.

Eredmények, megbeszélés

Rudolf E. egy ugrását elemezve meghatároztuk a test súlypontjának térbeli helyzetét a támaszfázis (0,18 s) ideje alatt. A támaszfázis kezdetén 94,6 cm, a végén 137,5 cm volt a földtől mért függőleges távolsága. A súlypont kirepülési sebessége 4 ms^{-1}, a kirepülési szög α = 48,692° volt. A horizontális impulzusidő lefolyásból megismertük, hogy a támaszfázis első felében az impulzusértékek a maximumot érték el, ami bizonyítja a magasugrás „fékezett ugrás" jellegét.

További vizsgálatainkban Sterk K. három sikeres ugrását elemeztük (165, 165 és 170 cm lécmagasságon). A három sikeres ugrás kinematikai adatai:

1. $v_0 = 4{,}0\ ms^{-1}$ $\alpha = 42{,}5°$ — v_o = a súlypont kirepülési sebessége az elugrás pillanatában
2. $v_0 = 4{,}0\ ms^{-1}$ $\alpha = 45{,}0°$ — α = a súlypont kirepülési szöge
3. $v_0 = 5{,}0\ ms^{-1}$ $\alpha = 52{,}0°$

A függőleges generalo impulzusértékeket (GM) a százalékos arányokat feltüntetve számítottuk ki az 1–16 képkockák, valamint a 15–16. képkocka (az elugrás előtti utolsó képkocka) átlagaiként.

Az irodalomból ismert, hogy a flopozóknál a nekifutási sebesség magasabb értékeket ér el a más technikájú ugrásokhoz viszonyítva. A vertikális impulzus nagyságát az ugrólábnak a talajra kifejtett ereje és az erő hatásideje határozza meg. Ebbe az impulzusba lendítő végtagok is „besegítenek". Hochmuth kimutatta, hogy függőleges felugrásnál a páros karú lendítés a „gyorsító lökés" nagyságát fokozta a lendítés nélküli felugrással összehasonlítva a dinamométer adatait. Straumann és Nigg 9–16 százalékos veszteséget figyelt meg síugrók teljesítményében, ha a karlendítés nem kapcsolódik a mozgásba. Ae és munkatársai szerint is a lendítő karok a támaszfázis utolsó harmadában növelték meg az egész test impulzusát.

Sterk K. három ugrásában igazoltuk a lendítés impulzusszerző szerepét. Az 1–16 képkockákon számított részimpulzusokat az elugrásban és a lendítésben részt vevő szegmentek változó arányban, de fontossági sorrendjük megtartásával biztosították. A 15–16. képkocka között megnövekszik az elugróláb függőleges impulzusszerző szerepe az ezt megelőző képkockákhoz képest. A karok és a lendítő láb szerepe a támaszfázis meghatározott pillanatában döntő jelentőségű, amit nem lehet más fázisban „bepótolni."

A lendítésben részt vevő testrészek szerepét a vizsgált ugrások elemzésének eredményeként a következőkben foglalhatjuk össze:

1. A lendítő végtagok fokozzák azt a talaj-reakcióerőt, amelynek függőleges összetevője a teljes test súlypontjának függőleges sebességét biztosítja az elugrás alatt. A nagy sebességgel felfelé mozgatott lendítő végtagok eredményeként keletkező reakcióerő a láb izomzatában nagyobb izomelőfeszülést indukál.

2. A támaszfázis alatt az egyes szegmentek impulzuskeltő szerepe az egyes ugrásokban változó arányban, de azonos fontossági sorrendben határozható meg.

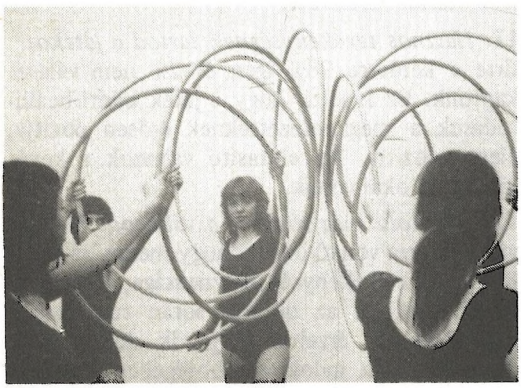
3. A lendítő végtagok forgási impulzust keltenek, hogy az ugró függőlegesen induló hossztengelye a léc felett vízszintesbe kerüljön.

4. A felfelé mozgó lendítő végtagok a támaszfázis végén magas helyzetbe jutva az egész test súlypontjának magasabb helyzetből való indítását teszik lehetővé. A támaszfázis kezdetétől az elugrás pillanatáig a lendítő végtagok helyzete egyben biztosítja a gyorsító út hosszabbításának lehetőségét is.

Összefoglalás

Rudolf E. egy, Sterk K. három flop technikájú sikeres magasugró kísérletét vizsgáltuk a lendítő végtagok impulzuskeltő szerepének pontosabb megismerése céljából.

IRODALOM
Ae, M., K. Shibukawa, S. Tada, Y. Hashira: A biomechanical analysis of the segmental contribution to the take-off of oneleg running jump for height. Proceeding in VIIIth International Congress of Biomechanics. Nagoya. 1981.
Dempster, W. T.: Space requirements of the seated operator. Wright–Patterson Air Force Base, Ohio, 195 . WADC TR 55–159.
Djacskov, V. M.: The high jump. *Track Technique. 34.* 1059–1061, 1968.
Főző Cs.–Barton J.: A flop technika kinematikája biomechanikai filmelemzés segítségével. *Atlétika, 9,* 12–14, illetve *11.* 5–8, 1981.
Gisler, E.: Biomechanische Untersuchungen im Skispringen. Diplomarbeit am Laboratorium für Biomechanik der ETH Zürich, 1974.
Hay, J. G.: The biomechanics of sports techniques. Prenctice–Hall Inc. Englewood Cliffs, N. J. 1973.
Hay, J. G.: Biomechanical aspects of jumping. *Exercise and Sport Sciences Rewiews.* Academic Press Inc. New York – San Francisco–London. 1975. 135–161.
Hochmuth, G.: Biomechanik sportlicher Bewegungen. Wilhelm Limpert Verlag Gmbh. Frankfurt (Main), 1967.
Nigg, B. N.: Sprung, Springen, Sprünge. Juris Verlag, Zürich, 1974.
Nigg, B. N.: Biomechanik. Ausgewahlte Kapitel. Vorlesungsmanuskript. ETH. Zürich, 1973.
Straumann, R.: Vom Skiweitsprung und seiner Mechanik. Ski SSV–Jahrbuch, 1967.
Szende A.: Az emberi test súlypontjának meghatározása, valamint a súlypont mozgására vonatkozó adatok kiértékelése Wang típusú számítógép BASIC nyelvű programjával. Testnevelés és Sporttudományos Közlemények, 1979. 213–222.
Tihanyi J.: A Major-féle flop kinematikai vizsgálata. A sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport, Budapest, 1975. 83–98.



Boros Jenő felvétele

Kutatóműhely

A 10–14 éves korú tanulók játék iránti beállítódásának vizsgálata

HARDI GABRIELLA

Konzulens: Dr. Pásztory Attila főiskolai docens Janus Pannonius Tudományegyetem Tanárképző Kar, Testnevelési Tanszék

Az iskolai nevelésben tudatosan és tervszerüen kell törekedni arra, hogy a játékokban rejlő személyiségformáló tényezőket a nevelés különböző területein érvényesítsük. Ahhoz azonban, hogy ennek a fontos követelményeknek eleget tegyünk, alapvető feladat a játékoktatás hatékonyságának növelése, mert a játék nevelőhatásai nem automatikusan jelentkeznek.

A témaválasztás indokolása

Vizsgálatunk alapkategóriája a játék. Arra próbáltunk választ keresni, hogy az előzőekben említett elvárásoknak mennyiben tesz eleget a testnevelés. A vizsgálati céljaink alapvetően tényfeltáró és helyzetmegállapító jellegűek. Tájékozódni kivántunk arról, hogy a vizsgált iskolákban milyen:

– a 10–14 éves korú tanulók mozgásos játék iránti beállítódása;
– milyen a vizsgált tanulók játékismerete, hányféle játékot ismernek, mi a véleményük a játékról, hol és kivel szoktak játszani.

A vizsgált minta

A felméréseket és a vizsgálatokat Pécs I. sz. Gyakorló Általános Iskolájában és a Simontornyai Általános Iskola osztályaiban végeztük 200 tanulón, ebből 195 volt az értékelhető. Megállapításainkat, következtetéseinket kizárólag a vizsgált mintára vonatkoztatjuk.

A vizsgálatok elemzése

Az attitüdvizsgálatot 5 fokozatú Lickert-típusú skálán végeztük el. Kérdőívünk 12 kérdésből állt, bár ennek nem mindegyike vizsgálta az attitűdöt, viszont mindegyik kapcsolatos volt a játékkal.

1. *Mi a véleményed a játékról?* A megkérdezett tanulók mozgásos játékok iránti készenléti állapota az első fokozatban 42,5%-os, a második fokozatban 55%-os, a harmadikban 2,5%-os volt. Ez azt bizonyítja, hogy a tanulók 97,5%-ánál ez a tevékenységi forma erősen pozitív, illetve pozitiv irányultságot jelez. A két település iskolája között nem mutatkozik lényeges %-os különbség.

2. *Szoktál-e játszani?* A kérdésre 96% igennel, 4% nemmel válaszolt. A választás az előző kérdéssel csaknem teljesen azonosnak mondható, hiszen a közömbösség ebben a vonatkozásban az elutasítást is magában foglalja.

3. *Ha nem, miért?* Értelemszerűen az előző kérdés fordítottja %-arányban is. Arra kerestük a választ, hogy akik nem játszanak, azok ezt mivel indokolják. Általában a „nincs rá időm" és „felmentett vagyok" válaszok szerepelnek.

4. *Sportolsz-e rendszeresen?* A kérdésre 40% igen, 60% nem volt a válasz. Tulajdonképpen arra kerestük a választ, hogy az említett iskolákban az úttörő sportprogram biztosítja-e azt az alapvető követelményt, hogy a tanulók valamilyen formában itt is a rendszerességig jussanak el. A „nem" válaszok nagyobb aránya azt mutatja, hogy ezen a területen problémák vannak.

5. *Hol szoktál játszani?* Arra kerestük a választ, hogy a tanulók milyen arányban igénylik a szervezett keretek között folyó játékot, illetve hol töltik el azt a játéktevékenységet, melyet az attitüd vizsgálatnál jelöltek. A vizsgált tanulók 64%-a játszik az udvaron, játszótéren, 41%-uk otthon, és csak 30%-uk jelöli meg a „tornaórát". Ezt igazolják a 9. kérdés 68%-os igenlő válaszai, ti. azt, hogy szabadidejükben, tehát iskola után, iskolán kívül játszanak többet.

6. *Szabadidődben szoktad-e ezeket játszani?* A válaszok 68%-a igen, 32%-a nem. A válaszok értékelése megtévesztő lehet, éppen a 8. kérdésből adódóan, ahol a kedvenc játékait kellett felsorolnia a testnevelési óra játékai közül, mert a %-os arány oldaláról megközelítve a testnevelési órák játékoktatásának hatékonysága jónak értékelhető. Az ellentmondás akkor érzékelhető, ha az előző kérdéssel együtt vizsgáljuk. A válaszadók döntő többsége a labdarúgást jelölte meg, mert érzésük szerint nem megtanulnak játszani, hanem csak kedvükre játszanak.

7. *Mi a véleményed azokról a játékokról, melyeket a testnevelési órákon szoktatok játszani?* A kérdésben az első fokozatban 41,5, a másodikban 50%, a harmadik fokozatban 3,5%-os volt a választási arány. Megállapítható, hogy a tanulók beállítódása kisebb a testnevelési órák játékai iránt, mint általában a játékok iránt.

8. *Soroljál fel olyan játékokat, melyeket a testnevelési órán szoktatok játszani!* Erre a kérdésre azért kerestük a választ, hogy megtudjuk, a testnevelési órákon milyen mértékben sajátítják el a tanulók a tanterv által megjelölt mozgásos játékokat. Arra is választ kerestünk, hogy milyen a tanulók játékismerete. Megállapítható, hogy a tanulók játékismerete meglehetősen szegény és egysíkú. Általában 2–4 játékot soroltak fel. Ezt alátámasztjuk azzal is, hogy az értékelhető válaszok 2–4%-a tartalmazta a sorés váltóversenyeket, melyeket viszont szeretnek játszani a testnevelési órákon.

9. *Melyik játékot szereted legjobban?* A tanulók 46,8%-a kézilabdát, 29%-a labdarúgást, 21%-a kosárlabdát és 3,2%-a egyéb játékokat jelölt meg. A fogójátékokat és érzésünk szerint népszerű játékokat az utóbbi kis %-ban jelölték meg.

10. *Szabadidődben kivel szoktál játszani?* A kérdésnél arra kerestük a választ, hogy az osztálynak, mint elsődleges közösségnek van-e olyan meghatározó szerepe, hogy kihatással legyen a szabadidős tevékenységre. A barátját 43% választotta, osztálytársát 25%, 32% egyéb játszótársat választott.

11. *Hasznos tevékenységnek tartod a játékot?* Erre a kérdésre 98% igen és 2% nem választ kaptunk. Ez is jelzi, hogy a játék iránti beállítódásuk a megkérdezetteknek erősen pozitív, illetve pozitív. Az elutasító válaszok a kevés szabadidő okai voltak.

12. *Indokold meg röviden a válaszod!* Választ vártunk arra vonatkozóan, hogy mennyire tudatos a játéktevékenység hasznossága, történik-e ilyen irányban az oktatás során tudatosítás, vagy csak az érzelmi tényezők döntik el a minősítést. Az indokok többségében szerepelt ez a válasz: „mert hasznosnak tartom", „egészséges időtöltés", „mert felfrissülök". Megállapítható, hogy az 5. osztályosoknál az indoklás

nem tartalmaz konkrét ismereteket, ha igen, azok is homályosak. A válaszok arra utalnak, hogy erre a kérdésre – a tudatosításra – nagyobb hangsúlyt kellene fordítani. Található olyan válasz is, amely megközelíti a játékoktatás igazi célját, feladatát, értelmét: „fejleszti a gondolkodóképességet", „összehozza a barátokat", „fejleszti a reflexeket".

Az eredmények és tapasztalatok összegzése

Megállapítható, hogy a vizsgált tanulóknál a játék iránti beállítódás, a játék iránti készenléti állapot olyan határozott irányultságot mutat erősen pozitív, illetve pozitív irányba, melyet mindenképpen figyelembe kell venni, nemcsak a testnevelés tantárgy vonatkozásában, hanem az iskola valamennyi színterén.

Megállapítható az is, hogy a testnevelési órákon alkalmazott és oktatott játékok iránt kisebb a tanulók irányultsága, mint általában a játékok iránt. Kevés a tanulók olyan játékismerete, melyeket kiemelten egy-egy képesség fejlesztésénél alkalmazni lehetne. Példaként erre a váltó- és sorversenyeket hozzuk fel, melyet megítélésünk szerint kevesen jelöltek meg.

Érzésünk szerint a játékok ismerete összességében egysíkú, erősen a sprotjátékok irányába tolódott el, ami még nem lenne probléma, de a gyakorlatban ezek sincsenek a készség szintjén.

A törzsdöntés tanítása, hátizmok érzékelése

A mozgások helyes végrehajtásánál rendkívül fontos az izmok tudatos használata. Úgy tapasztaltam, hogy ez a hátizmoknál a legnehezebb. A hátunkról nincs képünk, nem érezzük a lapockánk, a gerincünk helyzetét.

A tanulók nagy része például nem érzi, hogy egy olyan egyszerűnek tűnő feladatot, mint a törzsdöntés, jól hajtja-e végre.

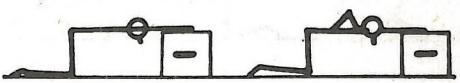
E feladat megoldásában próbál segíteni a következő gyakorlatsor.

A zsámolyon végezhető gyakorlatokat úgy állítottam össze, hogy az egyszerűbb feladatoktól haladjanak a nehezebbek felé.

1–9. gyakorlat: Fő feladata az izomérzékelés. A gyakorlatokat olyan kötött helyzetben végezzük, hogy nem lehet hibásan végrehajtani.

1.

2.

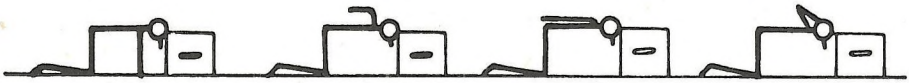


3.

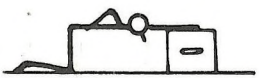
4.

5.

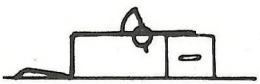
6.



7.



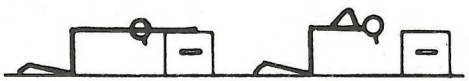
8.



9.

10-19. gyakorlat: A kiinduló helyzetből elmozdulunk, de a kontrollhelyzetben fejezzük be a gyakorlatot.

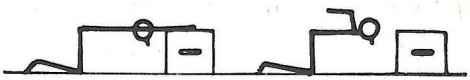
10.



11.

12.

13.



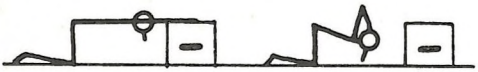
14.

15.

16.

17.

18.

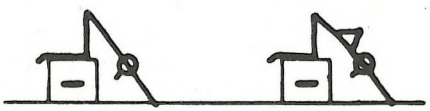


19.

20–30. gyakorlat: Kényszerítő helyzetben végrehajtott feladatok.

20.

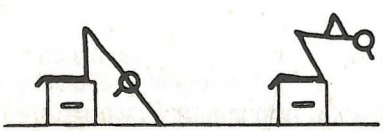
21.



22.

23.

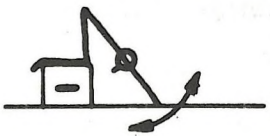
24.



25.

26.

27.



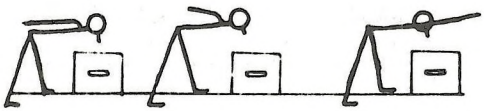
28.

29.

30.

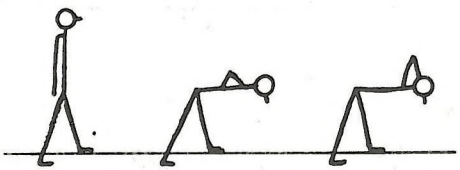
31. gyakorlat: A törzs helyzete a zsámoly segítségével jól érzékelhető. A kéztámasz biztosítja a kontrollhelyzetet.

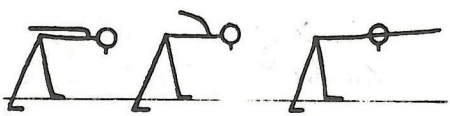
31.



32. gyakorlat: Szabadon végzett feladatok.

32.





HÖLVÉNYI GYÖRGYNÉ

Ötletek, újdonságok

Jelölőgomba

Keresett cikk. Az igény igen nagy, de nem gyártják, és itthon nem kapható. Felhasználási területe szinte végtelen – a labdajátékoktól az atlétikán át a jégsportig. Egy szabvány szerinti gyári készítmény kielégíthetné a hazai, esetleg a külföldi igényeket is.

Annak a követelménynek, hogy tartós, könnyű, könnyen kezelhető, mozgatható és tisztítható, valamint olcsó és balesetveszélytelen legyen – ennek legjobban a műanyag felel meg. A két legelőnyösebb és legkedveltebb formát terveztem, mely a színvariációkkal együtt minden igényt kielégíthet. A leírt alapméret kipróbált, a formai kiképzése is megfelel a sokoldalú felhasználásnak, minden célnak. A leírt alapméreten felül még lehet más méretet is tervezni a méretarányok megtartásával. A sporttal, játékkal, versenyekkel foglalkozóknak pótolhatatlan segítséget nyújt. Időt, energiát lehet vele megtakarítani, és tartalmasabb, hatékonyabb lehet minden foglalkozás.

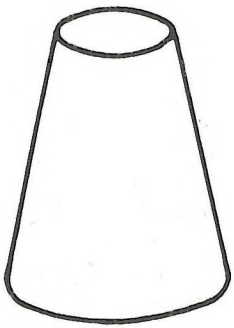
Felhasználási köre

Használható sportegyesületi, iskolai foglalkozásokon, versenyeken, bemutatókon, vetélkedőkön. (Ügyesség-bátorság, KRESZ, honvédelmi stb.) Szabadtéren és teremben, terepen és jégen, csarnokban és játszótéren, kertben és tanteremben egyaránt. Legfontosabb szerepe a jelöléseknél van. E helyett nem kell kitenni téglát, széket, zsámolyt, mércét, kiállítani tanulókat, személyeket és egyebeket. E legfontosabb szerepén kívül még játékos feladatokra is felhasználható – a ki- és az összerakásos játékok, tanteremben célbadobás feladatnál is. Minden korosztály használhatja, mert igen könnyen szállítható, mozgatható (ezt az alsó és a felső nyitottsága is biztosítja, sőt egymásba rakható), és ami a legfontosabb, teljesen balesetveszélytelen! Igen praktikus, tetszetős.

Megoldási módja

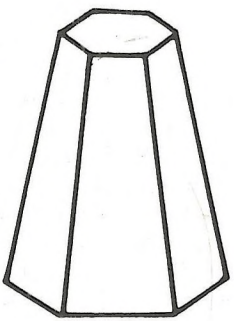
A rajz méretei alapján a szerszám elkészítése, majd a mintadarab legyártás és a további tervezés.

a) Egyik forma a csonkakúp. Alul, felül nyitott (ez a legolcsóbb, legjobb). Magassága 33 cm. Felső része 160 mm átmérő, az alsó 300 mm. Ha a szerszámot, melyben öntik vagy préselik fémlemezből csinálják, akkor a rajzon jelölt méret alapján kijön a kúpforma. (A kiterített palástot két 16-od részéből kell megformálni. Az összeillesztésben ráhajtás és tűrés nincs beleszámítva (csak egy közvetlen csatlakozás). Falvastagsága 2–3 mm. Ez függ az anyag keménységétől (1. ábra).



1. ábra

b) Másik forma a hatszögletű csonkagúla. Méretre mindenben azonos az előbbivel. Ez még tetszetősebb és a stabilitása is kifogástalan (2. ábra).



2. ábra

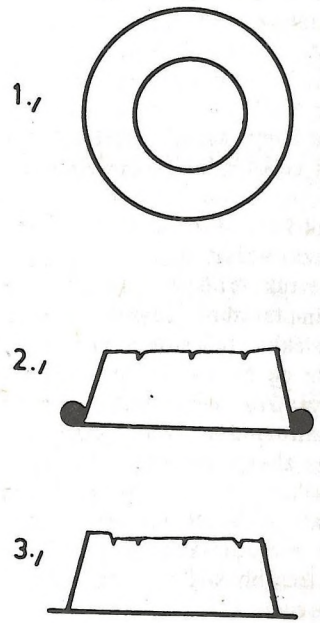
Anyaga: Félkemény műanyag, mint az ismert edényeké, játékoké (tálak, vödrök, kugli, célbadobók, járművek stb.).

Préseléssel vagy öntéssel készíthető.

Színezése: Egyszínűek, vízszintes elválasztással két- és háromszínűek, függőlegesen választva kétszínű, illetve csigavonalú, csíkozott, átlósan csíkozott színűek lehetnek. Ezeken kívül még színezhetők matricamegoldással is.

Talpazat megoldások:

1. Az eredeti perem (legolcsóbb, legegyszerűbb és stabil).
2. 2,5 mm karikatámasz perem, mely a palásttal együtt készülne.
3. kb. 25 mm talpazat perem. Nem szükséges, de választékbővítésként lehetséges (3. ábra).



3. ábra

BALÁZS OLIVÉR

Észrevételek, hozzászólások

A Kilián György tanuszodában folyó úszásoktatás tapasztalatai

Angyalföldön a Kilián György Gimnázium mellett 1973-ban épült fel a kerület első tanuszodája.

Az oktatás megkezdésekor a testnevelési tantervben az 5. osztályosok uszásoktatása szerepelt 16 órában, választás szerint két úszásnem tanítása. Az új tantervben jelenleg a 2. osztályosoktól az 5. osztályosokig van lehetőség az úszás alapjainak megtanítására 16–24 órában. Az uszoda tárgyi, személyi feltételei alkalmasak a tantervi célkitűzések, követelmények teljesítésére.

1973-tól kezdődően a részt vevő tanulócsoportok úszástudását objektív módszerrel mértük, elemeztük, értékeltük fejlődésüket. A táblázatos kimutatásból kiderült, hogy a tanulók nagy százalékban teljesítik a tantervi követelményeket, de egyértelműen nem mondhatjuk el, hogy a gyerekek megtanultak úszni. A látszólagos ellentmondás azért jelentkezik, mert 16–24 óra alatt a tanulók többsége még nem tud úszni mély vízben. Tehát kézenfekvő a magyarázat, az adott óraszám csak az úszás alapjainak elsajátításához elegendő. A tanultakat majd később kell mélyvízi körülményekre átültetni.

Számítunk az úszni tudó szülő, pedagógus, nagyobb testvér segítségére és nem utolsósorban a tanuló önképző erejére.

Vizsgálataink azt mutatják, hogy a 2 év után visszahívott tanulóink 92%-a az úszókövetelmény többszörösét teljesítették. Sokat fejlődtek azok a tanulók, akik korábban a minimumot vagy a közepes szintet értek el. Az utófelmérésben résztvettek 71%-a (bemondás alapján) mélyvízben is gyakorolt már.

A kerületi úszásoktatás kiszélesítésébe 1977-ben bekapcsolódott a XIII. kerületi Radnóti Miklós utcai Tanuszoda. Az 5. osztályosok tanítása helyett fokozatosan a 2–3. osztályosok

Tanév	Létszám	A tantervi követelményt elsajátította	nem sajátította	Felmentettek
1973/74	1275	1013	149	113
1974/75	870	668	107	96
1975/76	1232	959	152	121
1976/77	1131	935	102	94
1978/79	1268	1091	93	84
1979/80	1293	1074	117	102
1980/81	1357	1115	128	114
1981/82	1449	1186	135	128
Összesen:	10740	8846	1065	929

foglalkoztatására került sor, két lépcsőben, 2x18 órában.

A kerületi úszásoktatás eredményességét bizonyítandó talán legnagyobb siker volt 1979-ben a Szegeden megrendezett országos Úttörőolimpia. A csapatversenyben a Tüzér utcai Általános Iskola első helyezést ért el. Az eredmény annál is inkább értékes, mert a versenyen egyesületben úszó tanulók nem indulhattak.

A táblázatos kimutatásból kiolvasható, hogy a résztvevők létszáma 1973–1976 között ingadozik, 1977–1982-ig fokozatosan emelkedik. A követelményt teljesítők számában is javulás tapasztalható, ami az egyre jobb és átgondoltabb korszerű oktatásnak lehet a következménye. Munkánk hatékonyságát hangosító berendezés, magnóról órarészek lejátszása, oktatófilmek, segédeszközök segítik.

Hiányosságként jelentkezik a felmentettek viszonylag nagy száma, amit évről évre nem tudtunk megfelelően csökkenteni. A felmentettek rovatába azokat a tanulókat vettük, akiket az iskola vagy szakorvos úszásra nem javasolt. Ez az évenkénti felmentett létszám kb. 1/3-át teszi ki. A maradék 2/3 részt azok a tanulók képezik, akik az órák 50%-án nem voltak jelen, és a követelményeknek megfelelő eredményt így nem is tudták bemutatni. Nagyon sok szülő még mindig nem tartja fontosnak, hogy gyermeke elsajátítsa az úszás alapelemeit, azért nem ellenőrizhető módon kitalált betegségre, vagy állandó úszás utáni megfázásra hivatkozva sorozatban kérte gyermeke felmentését. Nem nagy számban, de alkalmanként előforduló jelenség a felszerelés otthonfelejtése. A felmentések visszaszorítása érdekében olyan tanítási módszert dolgoztunk ki, hogy a félénk,

gátlásos, víziszonyos tanulók felzárkóztatását gyorsítsuk. Az osztályfoglalkozáson belül egyéni foglalkozásra is szakítunk időt. Közel egy évtizedes úszótanári munkám alatt arra a következtetésre jutottam, hogy az óravezetésben olyan hangulatot kell kialakítani, ami növeli a tanuló motiváltságát. Visszautasítjuk azt a módszert, hogy kiabáljunk vagy dühösek legyünk valakire. Bár azt nem mondhatjuk el, hogy ez mindig sikerült. Még olyan módszert is alkalmaztam, hogy cukorkát vagy egyéb „kézzel fogható" jutalmat osszak ki a jó munkáért. Nem mondok újat, ha a játék pótolhatatlan szerepét említem. Nem szabad azonban feltételhez kötni vagy megvonását büntetésre felhasználni. Persze ez nem jelenti azt, hogy csak a pozitív nevelési módszert szabad alkalmazni. A megérdemelt büntetés is hatásos pedagógiai eszköz lehet.

Eszembe jut Thorndyke egyik törvénye a tanulás folyamatáról: „Hajlunk arra, hogy a kellemes élményt megismételjük." A kellemetlen élményt lehetőleg elkerüljük. A tanárnak és a tanulónak egyaránt vágyakozással kell tekinteni az óra elé. Törekedni kell annak elérésében. Tanári filozófiám fontos részének tekintem a tanóra jó megszervezését, az egyszerűségre törekvést. A csoporttal a jó kontaktus hamar megszakad, ha a tanulók a feladatot nem értik meg, vagy azt alapjaiban képtelenek végrehajtani. Az úszásoktatás során többnyire nem azon múlik munkánk eredményessége, hogy „mit", hanem, hogy „hogyan" oktatunk.

CSEH ISTVÁN

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Bibliográfia

Összeállította: Nagy Istvánné

IDEGENNYELVŰ KÖNYVEK

BOGDANOV, G. P.

Rukovodsztvo fizicseszkim voszpitaniem Skol'nikov. Poszoble dlja rukovoditelej skol. Moszkva. 1972. Izd. Proszvescsenie. 142 p. 20 cm.

BÖHME, Rolf – SCHRAMM, Ernst

Hinweise für die inhaltlich-methodische Gestaltung von Sport und Touristik im Schulhort. Methodische Handreichung zum Rahnenplan für die Bildung und Erziehung im Schulhort. Berlin, 1974. Volk und Wissen Verl. 191 p. 22 cm.

BULGAKOVA, N. Zs.

Obucsenie plavaniju v skole. Moszkva, 1974. Proszvescsenie. 192 p. 21 cm.

Completed research in health, physical education, and recreation including international sources. Ed. Robert, N. Singer, Raymond, A. Weiss. Washington. AAHPER. 23 cm.

Didaktisch-metodische Modelle für die Schulpraxis. Grundlegung – Planung – Erprobung – Auswertung. Modellbeispiel 9. Sekundarstufe 2. Nádi, Antal: Schwimmen in einem Grundkurs der differenzierten gymnasialen Oberstufe. Schorndorf, (1979), Hofmann. 71 p. 22 cm.

[DÖBLER] Erika – DÖBLER, Hugo

Kleine Spiele. Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft. 10. Aufl. Berlin, 1976. Volk und Wissen Verl. 434 p. 24 cm.

Fitness-Tests. Lehrhilfen zum Testen im Sportunterricht für Schule und Verein. Schorndorf, 1975. Hofmann. 154 p. 21 cm.

KERKMANN, Klaus

Wir spielen in der Grundschule. Ein Spielsammlung mit Lehrwinken zur Spielschulung in den Klassen 1–4. Mitarb. Karl Koch. Tl. 1. Schorndorf, 1972, Hofmann. 160 p. 21 cm.

KIPHARD, Ernst

Bewegungs- und Koordinationsschwächen im Grundschulalter. Schorndorf, 1973, Hofmann. 111 p. 21 cm.

Kniga ucsitelja fizicseszkoj kul'turü. Moszkva, 1973. Fizk. i Szport. 335 p. 22 cm.

HOCH, Karl

Laufen, Springen, Werfen in der Grundschule. Eine Lehrhilfe für die „Leichtathletik" mit „kleinen Leuten." Schorndorf, 1979. Hofmann. 92 p. 22 cm.

Leichtathletik in der Schule. Berlin, 1978. Volk und Wissen 208 p. 24 cm.

NATTKAMPER, Heinz

Gymnastik für Jungen. Tl. 1. Modellbeispiele mit Handgeräten. Schorndorf, 1971. Hofmann. 166 p. 21 cm.

Physical education course outlines.Diploma of physical education. [Publ.] Sydney Teacher's College. Physical Education Department. Sydney, 1972. 157 p. 34 cm.

Physical education course outlines. General students. [Publ.] Sydney Teacher's College. Physical Education Department. Sydney, 1972. 38. p. 34 cm.

ROGALSKI, N. – DEGEL, E.

Fussball. Berlin, 1973. Sportverl. 160 p. 21 cm. (Schülersport.)

SAVELJIC, Vojislav

Objekti, sprace i rekviziti. Za nastavu fizickog vaspitanija u skolama. (Izd.) Savez za Fizicku Kulturu Jugoslavije. Beograd, 1973. Partizan. 107 p. 19 cm.

SCHMITZ, Josef

Studien zur Didaktik der Leibeserziehung. 4. Lehr-, Unterrichts- und Curriculumprobleme. Schorndorf, 1972. Hofmann. 158 p. 21 cm.

Schulversuche – Schulsport in Österreich. Festschrift zum hundertjährigen Bestehen des Instituts für Leibeserziehung der Karl–Franzens–Universität Graz. Symposiumband. Bericht über das 1. Symposium – Graz, 10 bis 14. Dezember 1973. Red. Günther Bernhard. Graz, 1974. Druck. Steierm. 159. p. 24 cm.

Sportcurriculum. Entwürfe – Aspekte – Argumente. Schorndorf, 1973. Hofmann. 301 p. 21 cm.

TSCHIENE, Peter

Aspetti metodologici dell' avviamento allo sport. [Ed.] Scuola dello Sport. Roma, 1980. 50 p. 24 cm.

Übungs- und Trainingsbetrieb in Schulsportgemeinschaften. Autorenkoll. Heinz Bäskau. Berlin, 1972. Volk und Wissen Volkseigener Verl. 160. p. 24 cm.

VANNIER, Maryhelen – FAIT, Hollis F.

Teaching physical education in secondary schools. 4th. ed. Philadelphia – London – Toronto, 1975. Saunders. 580 p. 24 cm.

(Folytatjuk.)

Sport és nyelv

A vessző

A vessző talán leggyakoribb és legsokoldalúbb írásjelünk. Ebből, sajnos, többé-kevésbé az is következik, hogy az írott nyelvben szám szerint a legtöbb hibát az írásjelek közül a vessző használatakor követjük el, vagy éppen nem használatával lesz hibás a helyesírás. Sajnálatos módon e területen is élen jár a sportnyelv.

Nézzünk körül egy kicsit a vessző háza táján! Természetesen nem sorolunk fel részletesen minden olyan esetet, ahol vesszőt kell vagy éppenséggel nem kell használni, csak a legfontosabbakat. Hiszen ezekben az esetekben követjük el a legtöbb hibát.

Az összetett mondatok tagmondatai közé vesszőt kell tenni. Ezért hibás a következő mondat: „Bár az elmúlt évben náluk az idősebbeknek gyengébben ment és azt hiszem, a fiatalok sem mutatták meg mindazt, amit valóban tudnak." A kitett vesszők jó helyen vannak, ám a *ment* valamint az *és* közül hiányzik a szóban forgó írásjel.

Félreérthető – igaz, csak kicsit, a következő mondat is a vessző használata miatt: „Izgalmasabb kérdés, hogy vajon a végzettek, a friss diplomások közül hányan kezdenek valóban tanítani, ott ahol a legnagyobb szükség volna frissen szerzett tudásukra, fiatalos lendületükre? " Kétféle értelmezés is kínálkozik. E kettő jelentésében nem tér ugyan jelentős mértékben el egymástól, de eltér. Vagy így lehet a mondatot érteni: „...tanítani, ott, ahol...", vagy így: „...tanítani ott, ahol..." A vessző a teljes mondatban hibás.

Vesszőt kell tenni a felsorolások között is, azaz akkor, ha egynemű mondatrészek követik egymást: „Számolnunk kell még a bolgárokkal, az olaszokkal, a románokkal és a lengyelekkel is." Az *és, meg, vagy* kötőszó előtt nem teszünk vesszőt, tehát a fenti mondat hibátlan. Mindig vesszőt teszünk a felsorolásoknál a *de* és a *valamint* szó elé: „...Nyilasi, Törőcsik, valamint Kiss..." Idézzünk egy hibás mondatot is: A

szervezők szép környezetről gördülékeny programról gondoskodtak." A mondat helyesen: „A szervezők szép környezetről, gördülékeny programról gondoskodtak." Ha használnánk az *és*-t, akkor nem kellene vessző: „A szervezők szép környezetről és gördülékeny programról gondoskodtak." A *valamint* alkalmazása esetén viszont kötelező a vessző: „A szervezők szép környezetről, valamint gördülékeny programról gondoskodtak."

Általában vesszőt teszünk az értelmező elé, tehát akkor, ha egy szót a jelzője követi: „Owett, a világrekorder". Nem kell vessző, ha a szószerkezett fordított: „A világbajnok Owett."

Végezetül néhány eset a vessző fölösleges, hibás használatára:

„A többi nyolcon, azonban tízet."

„...Túl későn eszméltek rá, hogy kikaphatnak, nyilvánvalóan gyengébb ellenfelüktől." Ez esetben a kikaphatnak után nem kell vessző.

„...Társa, a százszázalékos helyzetben nem is hibázott."

Óvakodjunk tehát a vessző helytelen használatától, mert értelmetlenné teheti írásunkat.

ANDOR GYÖRGY

INHALT

Lukács Imre: Kode — und Kartensystem zu Unterrichtsplänen 33

Illyés József: Übungen zur Entwicklung der Ballbehandlung von 6—14 jährigen Schülern 38

Gergely Gyula: Über die Anerkennung des Titels „Fleissiger Schüler erfolgreicher Sportler" 48

Somorjai László: Krickett 51

Heilgymnastik 57

Ideen Neuigkeiten 60

Sport und Sprache 64

СОДЕРЖАНИЕ

Лукач И.: Учебные плани по системе знака и карты ____ 33

Иййеш Ё.: Практики по развитию „чувству мяча" у детей 6-14-ого возраста ____ 38

Гергей Д.: О почете награждения: „Хороший ученик-Хороший спортсмен в нашей стране ____ 48

Шоморяи Л.: „Крикэт" ____ 51

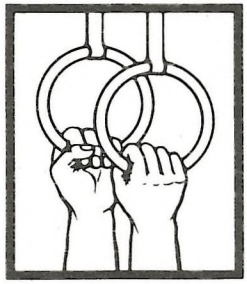
Лечебная физкультура ____ 57

Идеи, новинки ____ 60

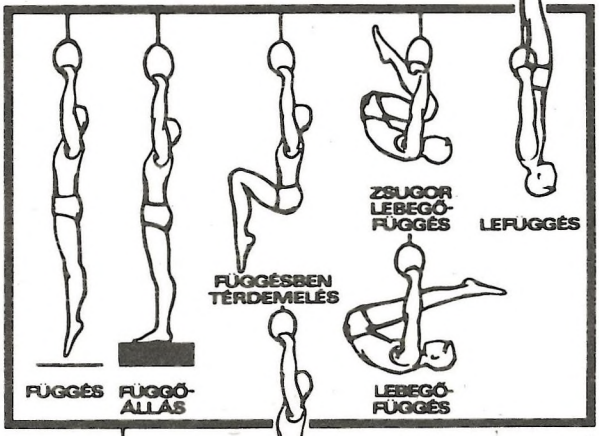
Примечания и предложения ____ 62

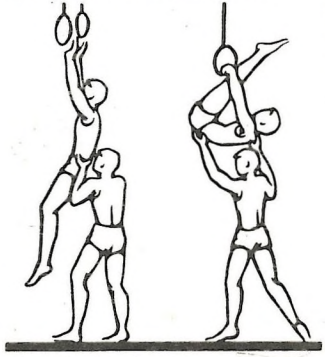
Спорт и язык ____ 64

ALAPELEMEK GYŰRÜN I.
ÁLLÓHELYZETEK FÜGGÉSBEN



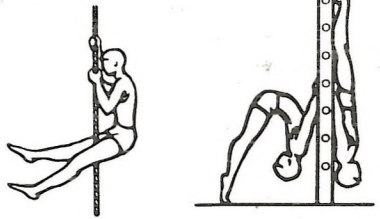
GYŰRŰ FOGÁSA
ÁLLÓHELYZETEKNÉL

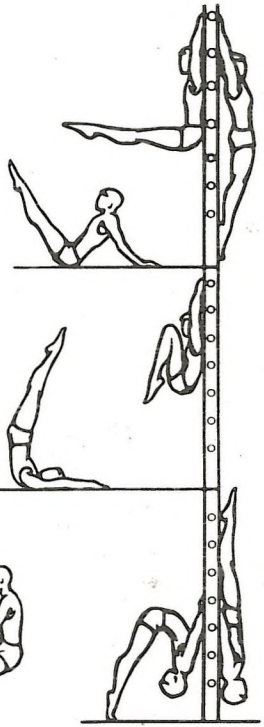




SEGÍTÉS ÉS BIZTOSÍTÁS
MAGAS GYŰRŰN

ERESZKEDÉS HÁTSÓ
FÜGGŐÁLLÁSBA





ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK
KÖTÉLEN, TALAJON ÉS
BORDÁSFALON

5,50 Ft

INDEX: 25 825